

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Vytvoření metodických řad cvičení na jednotlivé herní činnosti jednotlivce v beachvolejbalu

Diplomová práce

Autor:

Klára Pejčochová

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Rostislav Vorálek, PhD.

UK FTVS Praha

© 2007

Abstrakt

Název: Vytvoření metodických řad cvičení na jednotlivé herní činnosti jednotlivce v beachvolejbalu

Vedení: Mgr. Rostislav Vorálek, PhD.

Anglický název: Creating systematic practice of a game action of and individual in beachvolleyball

Cíl práce: Cílem této diplomové práce je vytvoření metodických řad k jednotlivým herním činnostem jednotlivce pro trénink začátečníků v beachvolejbalu.

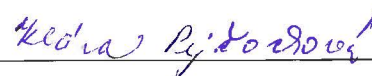
Metodika práce: Z dostupné literatury a rozhovorů s trenéry beachvolejbalu sesbírat jednotlivá cvičení na herní činnosti jednotlivce a seřadit je do metodických řad, které jsou vhodné pro nácvik začátečníků.

Klíčová slova: herní činnosti jednotlivce, podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, blokování, vybírání, metodická řada

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jsem jen pramenů, které uvádím a cituji v bibliografické části.

V Praze, 10. dubna 2007



Klára Pejčochová

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat Mgr. Rostislavu Vorálkovi, PhD. Za odborné vedení práce a za praktické rady spojené s touto problematikou. Dále děkuji Ing. Michalu Palinkovi za odbornou konzultaci při vytváření této práce. Bez výše jmenovaných by tato práce nevznikla.

Souhlasím se zapůjčením diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatелů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Příjmení, jméno	Číslo OP	Datum výpůjčky	Poznámka

Obsah

1	ÚVOD	7
1.1	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	7a
1.1.1	Cíle	7a
1.1.2	Úkoly práce	7a
2	TEORETICKÁ ČÁST	8
2.1	PROCES OSVOJOVÁNÍ SPORTOVNÍCH DOVEDNOSTÍ	8
2.2	NÁCVIK HERNÍCH ČINNOSTÍ	8
2.3	CHARAKTERISTIKA HERNÍCH ČINNOSTÍ V BEACHVOLEJBALE	11
2.3.1	Pohyb po hřišti	12
2.4	HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE	13
2.4.1	Podání	13
2.4.2	Přihrávka	17
2.4.3	Nahrávka	21
2.4.4	Útočný úder	26
2.4.5	Blok	31
2.4.6	Vybírání	33
2.4.7	Vykrývání	34
2.5	ROZDÍLY PRAVIDEL BEACHVOLEJBALU A ŠESTKOVÉHO VOLEJBALU	35
3	METODIKA PRÁCE	39
3.1	METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT	39
3.2	POSTUP PRÁCE	40
4	GRAFICKÉ ZNAČENÍ	41
5	PRAKTICKÁ ČÁST	42
5.1	CVIČENÍ PRO POHYB V PÍSKU	43
5.2	ZPŮSOBY ODBÍJENÍ MÍČE	44
5.3	PODÁNÍ	48
5.4	PŘIHRÁVKA	49
5.5	NAHRÁVKA	51
5.6	ÚTOČNÝ ÚDER	54
5.7	BLOK	56
5.8	VYBÍRÁNÍ	57
6	DISKUSE	63
7	ZÁVĚR	65
8	LITERATURA	66

1 Úvod

Volejbal patří mezi jednu z nejrozšířenějších sportovních her na světě. V loňském roce oslavil Český volejbalový svaz 85 let od svého založení. Beachvolejbal, tedy volejbal hraný na písku, patří mezi mladé sporty. V České republice se hraje od 90. let minulého století. Za tu dobu si našel spoustu a stále nachází spoustu obdivovatelů a nadšenců a velmi rychle se rozšiřuje. Těší se velké popularitě nejen hráčů, ale i diváků. Beachvolejbal není náročný na vybavení a také proto je určen pro širokou veřejnost, kde nachází stále nové příznivce, kteří se účastní mnoha turnajů pořádaných ve sportovních areálech po celé republice.

Beachvolejbal hraje jako doplňkový sport v letních měsících řada hráčů a hráček šestkového volejbalu. Někteří se dokázali prosadit i na mezinárodních turnajích. Ač Česká republika nemá žádné moře a pláže, naši hráči a hráčky dokáží vozit medaile i z mistrovství Evropy.

Beachvolejbal funguje v České republice již 16 let a trenéři, kteří trénují mládež, jsou ve většině případů bývalí hráči, kteří vychází ze svých znalostí a zkušeností. Beachvolejbal vychází z šestkového volejbalu, ale narazíme zde i na mnoho odlišností, ať už menší počet hráčů, větší zatížení, ale hlavně umět se pohybovat v písku. V dovednostech, technice a taktice vychází beachvolejbal z šestkového volejbalu, ale i zde můžeme nalézt rozdíly.

Abychom i nadále dokázali konkurovat světovým dvojicím, je nutnost vytvořit metodickou řadu pro trénink herních činností jednotlivce. Zaměříme se na úplné začátečníky, kteří s beachvolejbalem nemají žádné zkušenosti. Šestkový volejbal nejrůznějších metodických publikací má nespočet, beachvolejbal pouze pár.

Proto naším cílem této diplomové práce je vytvoření metodické řady pro jednotlivé herní činnosti jednotlivce, abychom přispěli nejen stávajícím, ale i začínajícím trenérům ke zlepšení jejich tréninkového procesu.

1.1 Cíle a úkoly práce

1.1.1 Cíle

Cílem této diplomové práce je vytvoření metodických řad k jednotlivým herním činnostem jednotlivce pro trénink začátečníků v beachvolejbalu.

1.1.2 Úkoly práce

- provést literární rešerši k danému tématu
- získat cvičení na herní činnosti jednotlivce od oslovených trenérů beachvolejbalu a z literatury
- vyhodnocení použitých materiálů a sestavení do metodických řad
- vypracování diplomové práce

2 Teoretická část

2.1 Proces osvojování sportovních dovedností

Technická příprava je jednou z důležitých složek tréninku a můžeme ji vymezit jako plánovitý a systematický proces osvojování a zdokonalování sportovních dovedností, včetně jejich přizpůsobování podmínkám, v nichž se realizuje sportovní výkon. Dokonalá technika sportovních dovedností, způsob jejich provedení, je předpokladem účinného jednání sportovce v soutěžích. V dlouhodobém tréninku se obsah technické přípravy v souvislosti s věkem i výkonností sportovce mění (Dovalil, 2002). Je to poměrně složitý proces, v němž se používá mnoha prostředků a metod, jejichž cílem je nacvičit, zdokonalit a stabilizovat provedení sportovních dovedností, především pak jejich technickou stránku. Osvojování a zdokonalování sportovních dovedností je dlouhodobým (celoživotním) procesem, jehož průběh je do značné míry ovlivněn zákonitostmi vývoje, projevujícími se v organismu a osobnosti sportovce (Choutka, 1991).

Podle Choutky (1991) můžeme motorické učení chápat jako teoretický základ technické přípravy. Jako proces, ve kterém si sportovec za pomoci trenéra osvojuje techniku pohybového jednání a jehož cílem je účelné a efektivní řešení pohybových úkolů daného sportovního odvětví. Obsah motorického učení je zaměřen na osvojování, zdokonalování a stabilizaci nových pohybových struktur. Na základě předložených informací vzniká představa, která se promítá do tvorby programu. Realizace programu je spojena s rozvojem schopností a vyúsťuje v upevnění konkrétních, více či méně koordinačně náročných pohybových resp. sportovních dovedností, které jsou potenciálním základem sportovního jednání.

2.2 Nácvik herních činností

Nácvik je proces, zaměřený na osvojení herních dovedností, které je možné uplatnit v utkání. Úspěšná realizace těchto dovedností při řešení herních situací pak vede k vítězství v utkání. Proces nácviku můžeme rozdělit do čtyř etap. V této diplomové práci se budeme zabývat pouze prvními dvěma etapami. Tyto etapy představují postupné cíle a výčet úkolů, které by měl hráč v nácviku zvládnout. Nejsou časově ohraničeny, protože jejich délka závisí na

úrovni hráčů a tréninkových možnostech družstva. Buchtel (2005) popisuje první dvě etapy nácviku takto:

Cílem **I. etapy** nácviku je zvládnutí jednotlivých způsobů odbití, které tvoří základ technické stránky herních činností jednotlivce. V této etapě se hráč seznamuje s danou pohybovou činností (Vlach, 1998). Na technickou stránku úzce navazuje stránka taktická. Nácvik je zahájen stručným a jasným popisem provedení zvolené herní činnosti. Při popisu je vhodné popsat:

- činnost hráče před odbitím – postavení a poloha nohou, poloha trupu a horních končetin, přenesení hmotnosti těla, směr a způsob pohybu hráče,
- činnost hráče těsně před dotykem s míčem – změny postojů a poloh
- provedení vlastního odbití – poloha trupu a končetin v okamžiku odbití, poloha míče vzhledem k hráči, jak a čím je zasažen
- činnost hráče po odbití – dokončení pohybu, poloha trupu a končetin, postoj či pohyb hráče.

Po podrobnějším popisu zdůrazníme stručně kritická místa v technice, tj. ty body v průběhu nacvičovaného pohybu, které jsou pro osvojení správné techniky nejdůležitější. Poté následuje správně předvedená ukázka, která napomáhá vytvoření představy o provádění pohybu. Pro vytvoření představy je vhodné použít i některých názorných pomůcek.

Jednotlivé způsoby odbití – především ty základní, mezi které patří odbití obouruč vrchem a spodem i odbití jednoruč vrchem a spodem, nacvičujeme pomocí speciálně průpravných cvičení, která uspořádáme do metodických řad.

Metodické řady představují soubory cvičení, řazených postupně od jednodušších ke složitějším, které nás dovedou až ke zvládnutí nacvičované herní činnosti.

Herní cvičení v I. etapě nacvičujeme pomocí speciálně průpravných cvičení. Tato cvičení provádíme v co možná nejjednodušších podmínkách, které umožňují plné soustředění na nacvičovaný pohyb. Cvičení musí být vybírána s ohledem na technickou vyspělost hráčů, aby mohla splnit svůj cíl.

II. etapa nácviku je zaměřena na nácvik herních činností jednotlivce i herních kombinací jako celku. Nacvičují se jednotlivé druhy činností jednotlivce a varianty kombinací v té podobě, jak se vyskytují v podmínkách utkání. Je pro ně typické, že se nacvičují v situacích, které mají neměnné podmínky. Hráči mají předem určeno jakým způsobem budou vzniklou situaci řešit. U herních činností jednotlivce zde nacvičujeme jejich technickou i taktickou stránku. V této etapě je potřeba nacvičovat nejpoužívanější způsoby provádění všech herních činností jednotlivce. Nácvik herních činností jednotlivce a kombinací je oboustranně propojen. Nácvik probíhá v neměnných i proměnlivých podmínkách.

Při nácviku využíváme různé didaktické metody. Kaplan, Džavoronok (2001) uvádí tyto metody a příklady:

- 1) Komplexní metoda – je nejvhodnější pro nácvik herních činností jednotlivce, neboť činnost se provádí v celku (podání, nahrávka).
- 2) Syntetická metoda (od částí k celku) – používáme ji při nácviku složitějších herních činností jednotlivce a náročnějších herních kombinacích. Pohybový celek se nejdříve rozkládá na části s ohledem na časovou a prostorovou posloupnost jednotlivých pohybů. Nacvičují se samostatně a potom se spojují v celek (útočný úder – nejdříve se nacvičuje švih paže s úderem do míče, dále výskok z místa a na závěr rozběh).
- 3) Analyticko-syntetická metoda (od celku k části a k celku) – využívá se v situacích, kdy hráči nejsou schopni danou činnost zvládnout, proto se herní činnost rozloží na části, které se nacvičí a poté se znovu spojí v celek. Tato metoda se využívá při nácviku herních kombinací a systémů.

V průběhu nácviku herních činností jednotlivce, herních kombinací i herních systémů vybíráme z metodicko organizačních forem u kterých vždy respektujeme princip přiměřenosti. Vybíráme tělesná cvičení podle výkonnostní úrovně hráčů a respektujeme předchozí zkušenosti.

Mezi metodicko organizační formy patří podle Vlacha (1998):

- 1) Průpravná cvičení – neodpovídají herním situacím, které se vyskytují v utkání. Cvičení se provádějí většinou mimo prostor vymezený pro hru (hřiště), ve dvojicích, v zástupech, řadách, o zem, o stěnu nebo přes volejbalovou síť. Zaměření je zejména

na zvládnutí základů techniky herních činností jednotlivce. Charakteristická je nepřítomnost soupeře na síti, v poli.

- 2) Herní cvičení – jsou cvičení, která odpovídají úsekům (rozehrám) nebo jejich částem v utkání. Provádějí se v prostoru vymezeném pro hru, jsou zaměřena zdokonalování herních činností jednotlivce a předpokládají adekvátní úroveň techniky herních činností jednotlivce. Charakteristická je přítomnost soupeře na síti, v poli. Činnost provádíme v jednoduchých, předem určených podmínkách. Postupně se navozují náhodně proměnlivé podmínky.
- 3) Průpravné hry – chápeme jednak jako elementární hry zaměřené na procvičování dílčích fází pohybové struktury herních činností jednotlivce nebo jako hry pro secvičování komplexů herních činností (hra s jiným počtem hráčů). Řízená hra zase sleduje taktické varianty herních činností s upravenými pravidly.

2.3 Charakteristika herních činností v beachvolejbale

Beachvolejbal je hra, která se hraje na relativně malém hřišti (8 x 16 m). Většina pohybů se zde provádí na krátké vzdálenosti. Nácviku pohybu po písčitém povrchu je třeba věnovat patřičnou pozornost, z důvodu jejího vlivu na kvalitu provedení herních činností. Jelikož písek výrazně ovlivňuje pohyby a činnosti v beachvolejbale, řadíme ho mezi faktory působící na kvalitu herních činností. Krátké vzdálenosti a rychlé střídání herních situací zvyšuje nároky na reakci, obratnost a na přerušování a zapojování pozornosti hráčů. Při hře je třeba, aby byl hráč schopen předvídat jak chování soupeře, tak spoluhráče a dokázal tak bezprostředně reagovat na vzniklou situaci. Schopnost předvídat činnost spoluhráče i soupeře a předem tak zaujímat výhodná postavení je nenahraditelná jak při obranných, tak při útočných akcích. K úspěšné realizaci herního výkonu je také nutná kooperace, která probíhá v relativně krátké době a na obtížném povrchu s velkými nároky na přesnost provedení herních činností.

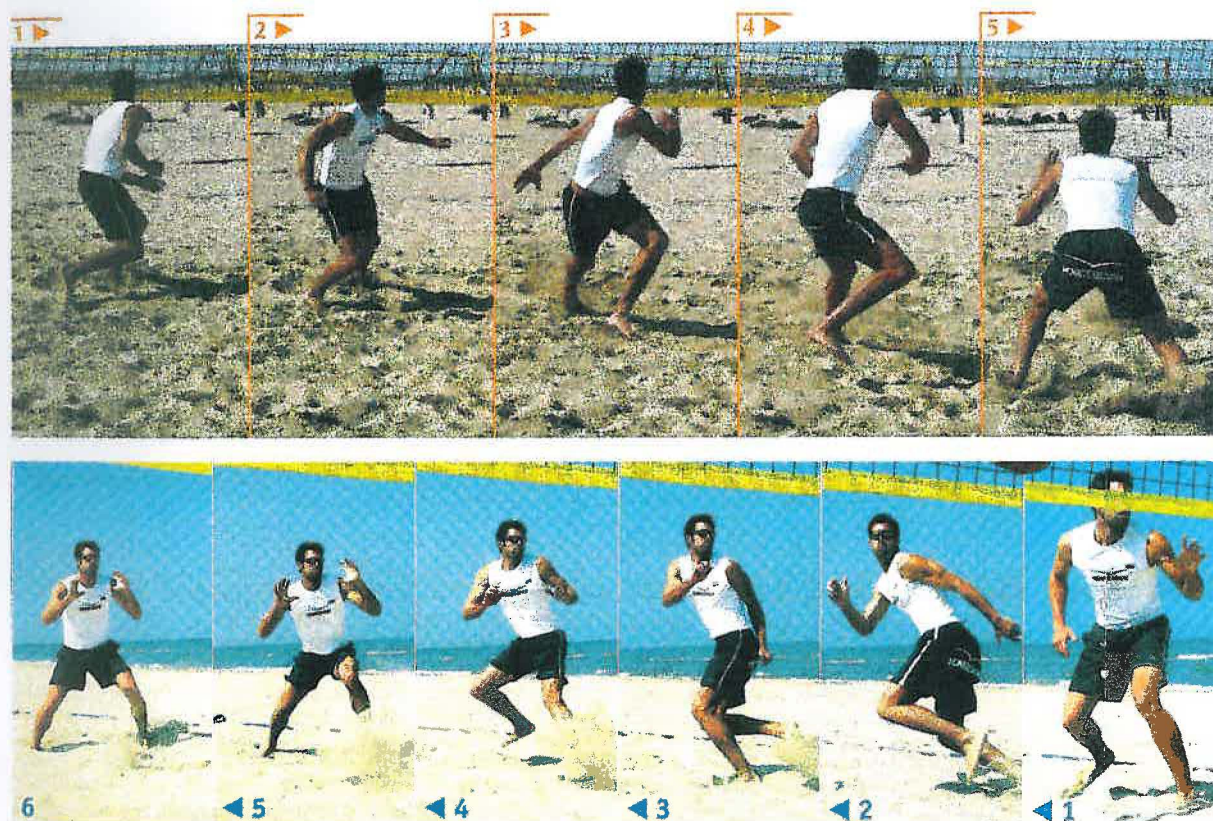
2.3.1 Pohyb po hřišti

Správně zvládnutý pohyb je důležitý nejen z hlediska provedení techniky, ale i z hlediska taktického pojetí hry, proto jej můžeme zařadit mezi herní činnosti jednotlivce. Z důvodu obtížnosti pohybu v písku je důležité, aby si ho hráči dobře osvojili a s ním i související

pohybové vzorce. Ty zahrnují např. pohyby vpřed, vzad, stranou i s rychlou změnou směru. Před zahájením pohybu je nutné zaujmout výhodný volejbalový střeh stejný jako v šestkovém volejbalu.

V průběhu hry se stále mění situace, což nutí hráče k trvalému pohybu. Herní situace je ovlivněna dráhou a rychlostí letu míče. Rychlost a koordinace pohybu jsou nezbytnými předpoklady k úspěchu v utkání. Rychlost provedení startu záleží na postřehu a reakci hráče, počáteční startovní poloze a rychlosti startovních pohybů. Při nácviku startu je třeba se soustředit více na práci trupu a dolních končetin, protože horní končetiny musí být připraveny k odbití míče. Nejčastější chyby při startování jsou špatný základní postoj (málo snížené těžiště, příliš dlouhý první startovní krok, křížení nohou při startu stranou a záklon při couvání (Vorálek, 2005).

Obr. 1 – odstupování od sítě



2.4 Herní činnosti jednotlivce

(Kaplan, Džavoronok, 2001) uvádí, že herní činnosti jednotlivce (HČJ) tvoří ustálené komplexy pohybové činnosti hráče, kterými řeší vzniklou herní situaci. Podle technického provedení a cíleného účelu rozeznáváme:

- HČJ plnící převážně úkoly útoku – podání, přihrávka, nahrávky, útočný úder
- HČJ plnící převážně úkoly obrany a útoku – blokování
- HČJ plnící úkoly obrany – vybírání, vykrývání

Nácvik herních činností v beachvolejbalu je adekvátní metodickým postupům volejbalu šestek. Herní činnosti jednotlivce se odlišují pouze ve frekvenci použití způsobů odbití v podmínkách, které připouštějí pravidla.

2.4.1 Podání

Podání je odbití míče do pole soupeře, kterým se zahajuje každá rozehra. Již dlouho neplatí, že podání je pouze uvedení míče do hry, ale jako první útok družstva. Plní i úkoly útoku a výrazně se podílí na zisku přímých i nepřímých bodů. Podání nenavazuje na předchozí herní činnosti jednotlivce a má charakter standardní situace, kterou lze dobře ovlivnit tréninkem. Mezi rozhodující faktory účinnosti patří v beachvolejbale počítáme rychlost, rotaci a křivku letu míče, umístění míče do pole soupeře, povětrnostní a klimatické podmínky (Kaplan, Džavoronok, 2001).

S vývojem beachvolejbalu postupně přibývají různé druhy podání technicky více či méně náročné. Využívané druhy podání jsou:

- plachtící podání z místa
- plachtící podání z výskoku
- smečované (tenisové) podání z místa
- smečované (tenisové) podání z výskoku
- spodní podání
- spodní podání v bočním postoji „skyball“

Plachtící podání z místa

Hráč stojí čelem k síti 1-3 m za koncovou čarou. Chodidla jsou o sebe na šířku ramen s levou nohou mírně vpředu. Chodidlo pravé nohy je vytočené vně pod úhlem 45 stupňů vzhledem k síti, kolena jsou mírně pokrčena. Hráč míč drží před tělem a dívá se směrem k soupeři. S vykročením levé nohy levá ruka plynule zvedá míč šikmo vpřed až zůstává téměř natažená, míč opouští ruku asi ve výšce ramen. Výška nadhozu je individuální a rotace míče není žádoucí. Nadhoz se provádí buď z jedné ruky nebo ze dvou rukou, což je ale náročnější. Pravá ruka se volně napřahuje vzad stranou s loktem si na úrovni ramene. S přenesením hmotnosti těla na levou nohu se trup natáčí a podávající paže provede krouživý pohyb kolem ramene. Pohyb paže je prudký a v okamžiku dotyku s míčem se zbrzdí a nepokračuje pohybem zápěstí, aby se nevyvolala rotace míče. Ruka v zápěstí je pevná s prsty nataženými a míč udeří na střed dolní části dlaně (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Obr. 2 – plachtící podání z místa



Plachtící podání z výskoku

Vorálek (2005) a Džavoronok (2001) popisují plachtící podání z výskoku takto: hráč stojí asi 3 m za koncovou čarou čelem k síti. Během druhého kroku rozběhu nadhazuje míč před sebe směrem k hřišti tak vysoko, aby v nejvyšším bodu výskoku zasahoval míč. Hráč pravák

začíná rozběh pravou nohou, následuje dlouhý krok levou nohou, potom dlouhé naskočení z levé nohy na obě, z nichž se odráží k výskoku. Délka rozběhu a rytmus je individuální. Míč se zasahuje špetkou nebo otevřenou rukou. Výhodou je křivka letu, která je jiná oproti klasickému plachtícímu podání (míč je udeřený výš, rychleji padá dolů).

Smečované (tenisové) podání z místa

Míč nadhazujeme jednou nebo oběma rukama přibližně do výšky 1 m před pravé rameno. Hmotnost těla přenášíme na zadní nohu a s mírnou rotací zakláním trup. Pravá paže je ohnutá v lokti a vzpažuje vzad. Loket je co možná nejvýš. Pohyb vychází ze zadní pokrčené nohy, před rotací v kyčli k dosažení kolmého postavení ramen ke směru podání. Trup se narovná, mírně předklání, paže energicky rotačním pohybem švihá vpřed a zasahuje míč zpevněnou špetkou dlaně pod střed. Pohyb míče vpřed s horní rotací způsobuje to, že dlaň udeří míč nejprve spodní částí dlaně, a potom přechází nad horní část míče. Základna dlaně uděluje sílu a prsty rotaci. S úderem do míče se pohybuje zadní noha vpřed (Džavoronok, 201).

Smečované (tenisové) podání z výskoku

U rotovaného podání z výskoku je rozběh stejný jako u plachtícího podání z výskoku, ale hráč si může míč nadhodit buď jednou (je výhodnější, protože míči udělí počáteční rotaci, kterou znásobí rotací podávající paže) nebo oběma rukama, převládá vertikální složka odrazu, což vyžaduje nadhození míče blíže k podávajícímu hráči. Úder do míče je stejný jako v čelném podání z místa. Po provedení podání může hráč dopadnout do vlastního pole. Rozběh se může provést mírně šikmo ke koncové čáře. Zvládnou-li hráči správně trefovat míč, mohou v obou čelních smečovaných podáních použít pravou nebo levou rotaci. Takto rotovaný míč se hůře přihrává (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Spodní podání

Hráč stojí čelem k síti, nohy má pokrčeny, trup mírně předkloněn. Chodidla jsou od sebe vzdálena na šíři ramen, levé vysunuto mírně vpřed. Hráč nadhazuje míč levou rukou vedle pravého boku do výše asi 30 cm. Současně s nadhozem zapaží pravou paži mírně ohnutou v lokti. Ze zapažení se ohnutá paže pohybuje vpřed vzhůru a zasahuje nadhozený míč vedle pravého stehna dlaňovou částí ruky, prsty mírně od sebe, palec šikmo od ukazováku. Úder do

míče je proveden dlaní a prsty, kopírujícími tvar míče. Po úderu pokračuje paže v pohybu vpřed vzhůru. Hmotnost těla, která spočívala na pravé noze, se přenáší na nohu levou, což umožňuje silnější úder do míče a také okamžitý start z místa, kde bylo podání provedeno (Buchtel, 2005).

Spodní podání v bočném postoji „skyball“

Základní postavení hráče je bokem k síti do hřiště. Rameno ruky která provádí úder, je blízko koncové čáry, míč je držen druhou rukou asi v úrovni boku, nohy jsou mírně pokrčené. Při nadhozu provádí úderová ruka náprah pro oblouku směrem vzad, nohy vykonávají pružný pohyb (zhoupnutí). V okamžiku úderu dochází k postupnému narovnávání nohou, kolen, boků, míč je odbíjen ve výši boků, tělo se vzprímuje. Míč zasahujeme špetkou do jeho pravé poloviny, čímž se docílí zvětšení rychlosti s rotací. Po odbití je křivka letu míče ovlivněna větrem (Vorálek, 2005).

Chyby:

- nadhoz míče mimo vertikální osu, nízko, příliš vysoko, vzad
- ruka se nepohybuje přímočaře
- pohyb paže bez zbrzdění
- nestabilní postoj
- dotyk míče okrajovou částí dlaně
- příliš uvolněné zápěstí

Taktika podání

Podle Vorálka (2005) strategie taktiky podání je založena na ovlivnění soupeřova útoku pomocí neúčinnějšího, dobře umístěného míče. Podávající hráč má za cíl, co nejvíce zhoršit podmínky přípravy útoku soupeře. Tím zvýší i šance být úspěšný ve vlastní obraně. Je třeba využít slabin soupeře v přihrávce, nahrávce a útoku již pomocí podání.

Beachvolejbal se hraje v proměnlivých klimatických podmínkách. Taktika podání je zčásti ovlivněna i počasím, které se během utkání může měnit.

Taktiku přizpůsobujeme také znalostí soupeře a vývoji utkání:

- podání směřujeme na hůře přijímajícího hráče nebo na hráče s lepší nahrávkou
- celé utkání podáváme na jednoho hráče, v koncovce zkusíme podání na druhého hráče, který nepřihrával
- krátké podání za síť
- dlouhé vysoké podání na zadní čáru
- podání mezi hráče, obzvláště v koncovce utkání
- podání dle klimatických podmínek (slunce, směr větru)

2.4.2 Přihrávka

Přihrávka je odbití míče letícího od soupeře záměrně usměrněné na spoluhráče (nebo do prostoru kam se spoluhráč přemístí) tak, aby mohl provést nahrávku nebo jinou herní činnost. Hráč beachvolejbalu musí rychle zhodnotit herní situaci a zvolit nevýhodnější druh přihrávky. Jelikož se dva hráči v družstvu pohybují na hřišti na písčitém podkladu, je nanejvýš nutné, aby přihrávky byla podle okolností co nejpřesnější, a tak energetická náročnost na přeběhy co nejmenší. Nepřesná přihrávky většinou znamenají značné oslabení útoku, a to z několika důvodů:

- hráč nepřesnou přihrávku nezpracuje, odbitím pouze míč udrží ve hře a následuje minimálně účinné odbití k soupeři „zadarmo“
- spoluhráč z nepřesné přihrávky hůře nahrává a útok není razantní (lob, drajv) a je obvykle veden z větší vzdálenosti od sítě,
- po přihrávce mimo hřiště nebo daleko od sítě je obtížnější dobře nahrát při ovlivnění větrem

Hráč přihravá před sebe pod malým úhlem, ne blízko k síti, ale do volného prostoru před nabíhajícího spoluhráče. Jestliže se hráč při přihrávce krátkého míče pohybuje dopředu, musí spoluhráč očekávat u míče zadní rotaci. Při pomalém podání se míč přihravá v pozici více pod míčem, aby nebyla narušena stabilita hráče. Přihrávka patří mezi nejčastěji užívané a nejdůležitější herní činnosti jednotlivce v utkání. U většiny přihrávek je použito odbití obouruč spodem. Přihrávka odbitím obouruč vrchem se prakticky nepoužívá. I na vrcholové úrovni převládá spíše přihrávka obouruč spodem, protože přihrávka podání obouruč vrchem se podle pravidel posuzuje velice přísně. Největší četnost přihrávek se uskutečňuje ve střední

třetině hřiště. V přední třetině hřiště je četnost o něco nižší a nejméně přihrávek se vykytuje v zónách I, V a VI. Přihrávka se provádí na místě, po přesunu i v pádu, a to před tělem v ose nebo mimo osu těla. K realizaci dobré přihrávky je nutné vycházet ze základního postoje hráče, který by měl být v nízkém, či středním volejbalovém střehu (Džavoronok, 2001).

Zvláště využívanými druhy přihrávek jsou:

- obouruč spodem (bagrem)
- obouruč vrchem (tzv. kaplička)
- jednoruč vrchem (tzv. kobra) – po rychlém odstoupení od sítě, po špatném přihrávce soupeře, při lobovaném míči.

Technika odbití míče obouruč spodem je prováděna téměř totožně jako v šestkovém volejbalu. Více se používá odbití obouruč spodem ve výši ramen (mimo osu těla) nebo odbití vrchem spojenýma rukama (kaplička).

Přihrávka obouruč spodem (bagrem)

Hráč při odbití spodem stojí uvolněně se středním nebo nízkým střehu. Chodidla má od sebe o něco více, než je šířka ramen, s pravou nohou mírně před levou. Hmotnost spočívá na přední části chodidel. Kolena jsou předsunuta před špičky. Trup je předkloněn, paže volně spuštěné, pokrčené v loktech, dlaně směřují vzhůru. Před vlastním odbitím míče hráč spojí paže před tělem tak, aby byla předloktí co nejblíže u sebe. Při odbití by měly být spojené paže natažené v loktech, předloktí přitisknuto co nejvíce k sobě, takže míč může dopadat na poměrně velkou plochu předloktí. Paže svírají s trupem ostrý úhel. Odbití začíná ztlumením míče pažemi, které je doprovázeno pokrčením nohou v kolenou. Pokračuje natažením nohou a končí mírným pohybem paží proti míči. Z vyčkávacího postavení se hráč směrem k míči pohybuje úkroky, během nebo překroky. Kroky jsou krátké, rychle prováděné na předních částech chodidel, přičemž míč je neustále sledován. Při úkrocích vpravo vykročí pravá noha první a levá následuje za ní do strany a naopak. Těžiště je ve stále stejné výši.

Obr. 3 – přihrávka obouruč spodem



V hlubokém písku je pohyb hráče do stran dosti ztížený, a proto prudké razantní podání, které letí mimo osu těla přihrávajícího hráče v různé výšce, hráč přihrává při maximálním vytočení nebo napnutí trupu buď pod úrovní pasu (i v kleku na jedné noze nebo v pádu), v úrovni pasu nebo nad úrovní ramen (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Přihrávka obouruč vrchem (tzv. kaplička)

Lobované nebo zadarmo přehrávané míče musí hráči odbítet nad hlavou čistě. Odbití obouruč prsty bývá často problematické (vítr, mokrá míč od potu, rotovaný míč), proto se používá tzv. kaplička. Hráč stojí ve středním nebo nízkém volejbalovém střehu. Chodidla od sebe asi v šíři ramen s jednou nohou mírně předsunutou, trup je mírně předkloněn, paže volně spuštěné, pokrčené v loktech s dlaněmi dovnitř. Před odbitím míče hráč rychlým pohybem v ramenních kloubech zvedá paže a v mírném ohnutí předloktí spojí nad hlavou dlaně prsty od sebe. Míč je odbíjen vnějšími hranami dlaní nebo těsně pod nimi nad úrovní hlavy, mírně před svislou rovinou, pohybem předloktí vpřed. V okamžiku odbití je trup vzpřímený nebo v mírném záklonu.

Kaplička se výjimečně používá jako způsob přihrávky vysokého podání na zadní čáru. Naopak často se vyskytuje při lobovaných míčích nebo lehkých míčích přehrávaných soupeřem. Úder při odbití kapličkou musí být dutý. Jakékoliv plácnutí do míče rozhodčí píská.

Přihrávka jednoruč vrchem (kobra, anglicky „poke“)

Hráč stojí na zemi nebo je ve výskoku. Nataženou rukou (pravou nebo levou) vytaženou z ramene odbíjí míč. Prsty jsou pokrčené, ale pevné, aby se míč mohl odrazit. Toto zpracování míče se vyskytuje pouze na nevyšší úrovni, je efektivní a používá se i v útoku.

Největší chybou při odbití je, že v momentu dotyku míče s rukou hráč prsty povolí a míč se vůbec neodrazí (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Obr. 4 – přihrávka jednoruč vrchem (kobra)



Přihrávka obouruč vrchem

Přihrávka podání obouruč vrchem se prakticky nepoužívá. Přihrávka prvního míče obouruč vrchem se posuzuje velice přísně, proto musí být v beachvolejbale čistá.. Její použití je příliš riskantní.

Taktika přihrávky

Vorálek (2005) uvádí, že základní postavení hráčů při příjmu je přibližně 6 m od sítě na rozhraní zón 5 a 6 nebo 6 a 1. Každý z hráčů je zodpovědný za jednu polovinu hřiště. Hráči většinou přihravají po domluvě, kdo bude přihravat míč, který letí mezi ně. Přihravá lepší nebo v daný okamžik psychicky odolnější hráč nebo diagonálně postavený hráč. Míč by měl být přihrán do směru teoretického pohybu spoluhráče, tj. přibližně do středu hřiště asi 1,5 – 2 m od sítě a dostatečně vysoko. Nepřihravající hráč se přemísťuje k pravděpodobnému místu přihrávky s tím, že musí očekávat i špatný příjem (anticipace přihrávky).

2.4.3 Nahrávka

Podle Džavoronoka (2001) je nahrávka odbití míče, letícího od spoluhráče, k následnému útočnému úderu. Kvalitativně přímo ovlivňuje úspěšnost další herní činnosti. Při nahrávce jde vesměs o druhé odbití míče, směřující z pole k síti, nebo podél sítě se snahou nahrávajícího hráče připravit optimální podmínky pro úspěšný útok. V beachvolejbale se vedle nahrávky obouruč vrchem často vyskytuje i nahrávka obouruč spodem. Více než polovina nahrávek je před sebe ve stoje po předchozím přesunu. Používají se i nahrávky z nestandardních ploh a pozic jak např. z kleku, v pádu apod. Většina evropských a světových dvojic používá ve většině případů nahrávku obouruč spodem. Pro hráče beachvolejbalu je nezbytné, aby si osvojil nahrávku obouruč vrchem i spodem. Neexistuje zde specialista nahrávač, a tedy když jeden z dvojice přihrává, druhý se automaticky stává nahrávačem, v jiné herní situaci si role zase vymění. V beachvolejbale je možné při nahrávce lehké přidržení míče prsty. Musí jít ovšem o plynulý pohyb prsty, jinak se jedná o tažený míč. Po dobré přihrávce je nahrávky prováděna na rozhraní zón 4 a 3, 3 a 2.

Obr. 5 – odbití obouruč vrchem



Nahrávka obouruč prsty vrchem před sebe

Hráč zaujímá postavení pod míčem s rameny natočenými kolmo směrem ke smečáři. Nohy jsou mírně pokrčené v kolenou, chodidla na šířku ramen s mírným přesunutím jedné nohy asi o půl stopy vpřed. Hmotnost těla spočívá na předních částech chodidel. Trup je mírně předkloněn tak, aby kyčle nebyly příliš vzadu. Paže jsou ohnuté v loktech v úhlu asi 90 stupňů před tělem. Míč je odbíjen před obličejem, kdyby pokračoval v letu, dopadne na kořen nosu.

Hráč má paže ohnuté, lokty jsou mírně nad úrovní ramen a asi 45 – 50 cm od sebe. Odbití míče v požadovaném směru, rychlostí a výšce předpokládá rovnoměrný impuls síly na část jeho povrchu. Prsty jsou roztahované pružně zpevněné a s palci směřujícími proti sobě vytvářejí tzv. košíček. Ukazováčky jsou 3 – 5 cm a palce asi 2 cm od sebe vzdálené. Dotyk míče se provádí po celé délce prstu i palců. Pouze malíčky se dotýkají míče posledními články. Dlaně se míče nedotýkají. Je možné odbíjení třemi prsty, ale větší kontakt s míčem umožňuje lepší kontrolu. Před kontaktem míče s prsty se může úhel ohybu v loktech zmenšit. V okamžiku dotyku se paže plynule natahují a zůstávají vzájemně souběžné až do spuštění a uvolnění.

Nahrávka je plynulý řetězec pohybů vycházejících ze zadní nohy před napínání kolen, kyčlí, natahování paží v lokti až k zápěstí s prsty. Kontaktní plošky prstů vyvíjejí tlak na míč zdola, zepředu, shora a ze stran. Palce doplňují dotykovou plochu s míčem, a tak se zásadně podílí na směru nahrávky. Míč by měl mít velmi malou nebo žádnou rotaci. Působí-li výsledná síla nepatrně pod středem míče, získá míč mírnou zpětnou rotaci. Při nahrávce na větší vzdálenost hráč pokrčí více lokty a kolena, aby při následném napínání mohl vyvinout větší silový impuls. Nahrávka může být provedena ve vysokém, středním i nízkém postoji (střehu). Pohyby rukou i jejich načasování jsou shodné, rozdíly jsou viditelné pouze v pokrčení kolen (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Nahrávka obouruč vrchem za sebe

Hráč má nohy mírně pokrčené (přibližně na šířku ramen), jedna noha je předsunutá. Hmotnost těla spočívá z větší části na zadní noze, tělo a kyčle jsou pod míčem, ruce před obličejem a hlava mírně zakloněná. Při dotyku míče se tělo, nohy a ruce intenzivně napínají. Současně se pohybují kyčle pod míčem vpřed. Hráč vykročí vpřed, zvrátí zápěstí, pohybem palců vpřed a vzhůru odbíjí míč. Kontakt palců je rozhodující pro směr letu míče a jeho kontrolu. Pro kontrolu letu míče prsty setrvávají ve stejné poloze jako během kontaktu a tělo se vrací do původní pozice (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Obr. 6 – nahrávka obouruč vrchem za sebe



Vorálek (2005) popisuje následující způsoby nahrávky takto:

Nahrávka z nízkého střehu čelně

Kolena jsou téměř úplně ohnutá. Chodidla jsou od sebe s předsunutou nohou a s nohou vzadu opřenu o ohnutou špičku. Hýždě jsou nízko těsně nad patou zadní nohy, trup je téměř svisle s kyčlemi pod míčem. Pohyb se zahajuje napínáním zadní nohy a zvedáním těla s napínáním paží ve směru odbíjeného míče.

Nahrávka z podřepu stranou

Při nízké přihrávce stranou nahrávač provádí dlouhý úkrok směrem k míči. Pokrčením kolena snižuje těžiště a přesouvá hmotnost těla na vykročenou nohu. Trup je ve svislé poloze, kyčle pod míčem. Pohyb vychází z předsunuté nohy a pokračuje napínáním paží a zápěstí.

Nahrávka v pádu stranou

Míří-li míč stranou od pravého ramene nahrávače, provádí se pád vpravo. Hráč se dlouhým úkrokem pravou nohou dostává do dřepu stranou. Hmotnost těla je nad patou pravé nohy. V tomto postoji při mírném otočení a nasměrování je možné nahrát. Při větší vzdálenosti míče

hráč provádí pád před pravou nohu. Při zahájení pádu se mírně natáčí doleva. Po odbití následuje plynulý pád přes boky, hýždě až na hranu ramen a zpět. Tento prvek se provádí analogicky i na levou stranu.

Nahrávka obouruč spodem před sebe, stranou a za sebe

Vyskytuje se po méně přesné přihrávce. Při nahrávce se zvýrazňuje nastavení paží v potřebném úhlu, který navodí správný směr nahrávky, a to:

- otočením ramen vpravo nebo vlevo s natočením úderové plochy
- postavením čelně k síti
- snížením pravého nebo levého ramene a vysunutím plochy odbití do strany, nahrávka směřuje napříč tělem. Letí-li míč vlevo od nahrávče, hráč snižuje pravé rameno a tím zvedá předloktí a jeho plochu k odbití vlevo od těla do požadované výše.

Obr. 7 – nahrávka obouruč spodem před sebe



Obr. 8 – nahrávka obouruč spodem stranou



Chyby:

- nahrávač stojí těsně u sítě
- při odbití má hráč nohy natažené v kolenou
- malá stabilita v postoji
- míč je odbíjen pod úrovní obličeje
- lokty jsou příliš od sebe
- málo uvolněné zápěstí
- prsty jsou při odbití křečovitě natažené a u sebe
- palce směřují dopředu
- míč je odbíjen dlaňovou částí ruky

Taktika nahrávky

Výška, délka a rychlost nahrávky je závislá na kvalitě útočícího hráče a na tzv. signálové nahrávce. Vysoké a dlouhé nahrávky se v beachvolejbale používají výjimečně.

Okamžitě po nahrávce nahrávající hráč sleduje zaujímání obranného postavení soupeře a informuje svého útočícího hráče o výhodném směru útoku. Používá se volání: lajna, kat, bez (delší diagonála). Současně s tím se přemísťuje do míst vhodných pro vykrytí vlastního útočníka.

2.4.4 Útočný úder

Útočný úder je záměrné odbití míče do pole soupeře během rozehry. Provádí se nejčastěji jednou rukou ve výskoku, s cílem znemožnit soupeři udržení míče ve hře. Tato herní činnost má četné druhy technického provedení z pohledu pozice smečujícího hráče, pohybu jeho těla a paží ve vztahu k míči.

Vlastní pohybová činnost se skládá z několika na sebe navazujících částí: rozběhu, odrazu, letové fáze, úderu do míče a dopadu. Kaplan a Džavoronok (2001) se popisují takto:

K útočnému úderu se hráč rozbíhá rovně i šikmo vzhledem k síti. Používá se 2 nebo 3 krokový rozběh. Kroky rozběhu by měly být plynulé v určitém rytmu. V průběhu posledního kroku jsou paže lehce před a připravují se na švih vzad. Při brzdícím kroku se ramena dostávají vzad, paže švihají maximálně vzad a přirozeně vyrovnávají pohyb nohou vpřed. Současně se naklání trup poněkud vpřed a umožňuje tak zapojení bederních svalů do výskoku. Při pohybu levé nohy vpřed se začínají také pohybovat paže vpřed a vzpřimovat trup.

Odraz začíná ihned po dokončení dokroku. Provádí se kolmo vzhůru, hráč se musí dostat pod míč, nedá se doskakovat do dálky (ne tolik jako v šestkovém volejbalu). Do intenzivní překonávající fáze jsou zapojeny v rychlém sledu kloubní síly kotníků, kolen, kyčlí a ramen. Obě paže švihají vpřed a vzhůru a jsou v loktech částečně pokrčené. Základnou pro odraz je dotyk chodidel s měkkou podložkou. Při odrazu je kladen velký důraz na rovnováhu, používá se šikmé vzájemné postavení chodidel.

V letové fázi se nohy mírně ohýbají v kolenou a napínají v kyčelních kloubech. Současně rotují boky proti směru pohybu hodinových ručiček jako reakce na opačnou rotaci ramen. Pravé rameno se vzdaluje od sítě. Boky jsou po rotaci stále šikmo k síti. Společný pohyb paží vzhůru je až do úrovně hlavy. Levá – neúderová – paže otáčí předloktí vzhůru. Pravá, úderová paže se pohybuje vzad s loktem nad úrovní ramene a předloktím téměř vodorovným. Loket se na konci pohybu opět dostává pod úroveň ramene, které je maximálně rotováno vzad. Paže je ohnutá v lokti (tzv. lukostřelec).

Úder do míče – smeč se provádí špetkou nebo otevřenou rukou. Dražv a lob se provádí uvolněným zápěstím nebo pokrčenými prsty (kobra). Ruka uděluje míči horní, boční nebo spodní rotaci. Horní rotace je významná při smečování přes bloky a pro ostrou diagonálu. Vetší horní rotace mění úhel letu. Míč s menší horní rotací se využívá při úderech do volných míst, k postraním čarám a do rohů. Pohyb směrem k míči je zahájen rotací boků a postupně je přenášen na další části těla. Trup se pohybuje vpřed při současné rotaci a ohýbání ramene, následném napnutí v lokti a závěrečném ohnutí zápěstí. Levá paže při klesání napomáhá udržovat rovnováhu těla. Celkový pohyb při útočném úderu závisí hlavně na rotujících částech a ne pouze na úderu natažené paže ze záklonu.

Dopad je v písku měkký a tlumený na obě nohy, někdy pouze na jednu nohu. Špičky se dotýkají písku jako první a odvinutím přes plochy chodidel a ohnutím v kolenou do podřepu se utlumí pohybová energie pádu těla.

Obr. 9 – rozběh, odraz a výskok na útočný úder - kobra



Používané způsoby útočných úderů v beachvolejbalu:

- razantní smeč
- drajv s horní rotací míče
- lob s uvolněným zápěstím
- lob horní částí pěsti
- lob posledními dvěma články prstů (kobra)
- lob napjatými zpevněnými prsty (labuť)

Razantní smeč

- je silový druh útočného úderu, kde ruka uděluje míči horní rotaci, která je významná při smečování přes bloky a do ostré diagonály. Křivka dráhy letu míče je shora dolů. Pohyb směrem k míči je zahájen rotací boků a postupně je přenášen na další části těla. Trup se pohybuje vpřed při současné rotaci a ohýbání ramene, následném napnutí v lokti a závěrečném ohnutí zápěstí.

Drajv s horní rotací míče

- je pomalejší úder směřující do zadní části pole soupeře. Křivka dráhy letu je buď rovně nebo mírný oblouk, dráha letu míče má zpočátku vzestupnou tendenci. Používá se při útoku bez bloku nebo při dezorientované obraně soupeře. Míč je zasažen zezadu, z pokrčené ruky do vyrčení. Tímto pohybem dochází k rotaci a tím i ke změně křivky letu míče.

Obr. 10 - drajv



Lob s uvolněným zápěstím

- použití tohoto úderu je výhodné, když nahrávka směřuje do blízkosti sítě a oba protihráči očekávají silový útočný úder. Úder je prováděn otevřenou dlaní, velmi lehce pohybem zápěstí zezdola nahoru, tak aby dopadl do soupeřova pole těsně za sítí.

Lob posledními dvěma články prstů (kobra)

Používá se v případech, kdy nahrávka směřuje hodně blízko k síti a útočník se již nemůže vyhnout blokujícímu protihráči. Rozběh, odraz a švih paže je shodný jako u ostatních útočných úderů, těsně před kontaktem s míčem se však švih paže zpomalí, prostřední klouby prstů ruky se pokrčí a hráč jimi odbíjí míč. Úder je realizován pohybem zápěstí, jehož výslednicí je délka a směr letu míče. Se snahou přelobovat blokaře, vytlouci nebo usměrnit míč do zadní poloviny soupeřova hřiště.

Lob napjatými zpevněnými prsty (labuť)

Používá se ve stejných situacích jako dráp, orel. Tedy při míčích, které jsou nahané hodně blízko k síti. Úder se provádí horní částí natažených prstů.

Obr. 11 – útočný úder – kobra a labuť



Chyby, které se vyskytují:

- příliš dlouhý rozběh
- rozběh není plynulý a přímočarý

Lob s uvolněným zápěstím

- použití tohoto úderu je výhodné, když nahrávka směřuje do blízkosti sítě a oba protihráči očekávají silový útočný úder. Úder je prováděn otevřenou dlaní, velmi lehce pohybem zápěstí zezdola nahoru, tak aby dopadl do soupeřova pole těsně za sítí.

Lob posledními dvěma články prstů (kobra)

Používá se v případech, kdy nahrávka směřuje hodně blízko k síti a útočník se již nemůže vyhnout blokujícímu protihráči. Rozběh, odraz a švih paže je shodný jako u ostatních útočných úderů, těsně před kontaktem s míčem se však švih paže zpomalí, prostřední klouby prstů ruky se pokrčí a hráč jimi odbíjí míč. Úder je realizován pohybem zápěstí, jehož výslednicí je délka a směr letu míče. Se snahou přelobovat blokaře, vytlouci nebo usměrnit míč do zadní poloviny soupeřova hřiště.

Lob napjatými zpevněnými prsty (labuť)

Používá se ve stejných situacích jako dráp, orel. Tedy při míčích, které jsou nahané hodně blízko k síti. Úder se provádí horní částí natažených prstů.

Obr. 11 – útočný úder – kobra a labuť



Chyby, které se vyskytují:

- příliš dlouhý rozběh
- rozběh není plynulý a přímočarý

- nekoordinovaný pohyb hráče při rozběhu
- doskok místo dokroku
- málo výbušný a pomalý odraz
- málo dynamický pohyb paží
- hráč se odráží příliš brzy nebo naopak pozdě
- odraz je prováděn šikmo vpřed
- míč je podbíhán (hráč odbíjí míč za hlavou)
- hráč odbíjí míč pokrčenou paží

Taktika útočného úderu:

- 1) Přijímat informace od nahrávajícího hráče o pohybu soupeře a útočit až po zavolání, která část hřiště je volná (hráči používají předem domluvené zkratky a názvy).
- 2) Při nahrávce by si měl útočící hráč pohledem na pole soupeře ověřit jeho postavení, aby se vzápětí rozhodl o útoku, což používají pouze vyspělí hráči vybavení výborným periferním viděním.
- 3) Po nekvalitní nahrávce, útočit na horšího polaře, do odstupujícího hráče, na hůře smečujícího hráče.
- 4) Útok by měl směřovat mezi dvojici hráčů v poli, nebo do blízkosti čar, pokud soupeř neblokuje, zkrácený úder.
- 5) Vhodná je i změna používání úderů (tvrdý, technický).
- 6) Pokud hůře smečující hráč přijímá podání je dobré použít přihrávku k útoku na spoluhráče (Kaplan, Džavoronok, 2001).

2.4.5 Blok

Blokování je herní činností jednotlivce, při které se přehradí určitý prostor nad sítí jedním hráčem ve výskoku rukama ve vzpažení a plní převážně úkoly útoku a obrany. Cílem blokování je:

- zabránit přeletu míče do vlastního pole
- srazit míč do pole soupeře tak, aby ho ten již nezpracoval – získat bod

- narazit míč nad sebe, nebo do vlastního pole a tím zpomalit let míče natolik, aby spoluhráč byl schopen ho dosáhnout
- pokrýt určitý prostor vlastního pole ve směru útoku soupeře.
-

V beachvolejbalu se vyskytuje pouze jednoblok, který může být uzavřený, ale také rozprostřený (ruce roztažené) i blok jednou rukou. Blok může být buď na tvrdý útok (smeč) nebo na technický úder, u kterého je důležité časování. Základem pro dobrý a účinný blok je optimální postoj. Ve vrcholovém beachvolejbale je optimální postoj stejný jako v šestkovém volejbal. Ramena jsou rovnoběžně se sítí, protože se předpokládá kvalitně připravený útok.

Hráč je jednou nohou nakročený k síti a natočený do středu hřiště. Je to proto, aby mohl rychleji odstoupit do pole a bránit v případě horší nahrávky. Pokud se rozhodne blokovat, přisune nohu k síti a skáče na blok. Obě paže má ohnuté v loktech s dlaněmi na úrovni ramen obrácenými k síti. Kolena jsou lehce pokrčena, hmotnost je přenesena mírně vpřed. Odraz k výskoku začíná přenesením těžiště. Často hráči používají před výskokem zapažení ohnutých paží, kterým si pomáhají k výšce výskoku. Někteří hráči se také odrážejí ze dřepu. Paže jsou během výskoku vedeny šikmo vzhůru a jsou stále napnuté a rovnoměrně od sebe vzdálené. Prsty jsou vějířovitě roztažené a palce směřují k sobě. Hráč musí být připraven pažemi na bloku pohybovat do stran, aby uzavřel určitý směr útoku soupeře. Při přesunech na bloku se nejvíce používá běh vpřed s překročením v poslední fázi rozběhu, přeběhy ale nejsou příliš časté.

Chyby při blokování:

- blokař je příliš daleko od sítě
- rukama nepřesahuje přes síť
- hráč nesleduje míč, předklání hlavu a zavírá oči
- po dopadu se neotáčí do hřiště
- hráč skáče na blok brzy (špatný „timing“)

Taktika blokování

- blok se počítá jako jeden úder, proto se nadražené míče nad sebe snaží blokař ihned zakončit

- blokař zavírá jednou rukou směr útoku
- rukama od sebe se snaží zavřít oba směry
- tzv. falešný blok, kdy blokař naznačí výskok na blok a okamžitě ustupuje do obrany v poli
- hráči mají domluvenou signalizaci jaký směr budou blokovat

Příklady domluvených signálů, které se ale mohou u každé dvojice lišit:

- pěst = žádný blok, blokař odstupuje
- jeden prst = blok dlouhá lajna
- dva prsty = blok diagonála
- otevřená ruka = blokuje se přímo míč

Obr. 12 - blok



2.4.6 Vybírání

V beachvolejbalu je vybírání odbítí jakýmkoli způsobem v rámci pravidel za účelem udržení míče ve hře. Úspěšnost vybírání úzce souvisí s kvalitou blokování, individuální technikou hráčů v poli a vzájemnou spoluprací. Důležitou roli zde hraje předvídání. Vybírání je nejčastěji prováděno v pádu, a to v pádu vpřed, stranou a při dlouhých míčích i pádu vzad. Pravidla povolují při vybírání „nečisté odbítí“ pokud dráha míče po útočném úderu směřuje shora dolů, nebo pokud zpracovaný míč tečovaný blokem či sítí je vybrán reflexivně. To umožňuje hráčům využít širokou škálu odbítí:

- vybírání obouruč prsty, otevřenou dlaní
- vybírání jednoruč otevřenou dlaní v pádu
- vybírání rukama nad hlavou i v pádu
- vybírání jednoruč spodem
- vybírání obouruč spodem
- kobrou

Odbití jednoruč spodem v pádu vpřed

Hráč se po rychlých krocích odráží z jedné nohy vpřed, trup je předkloněn, jedna paže se natahuje vpřed a druhá zůstává mírně před tělem. Během letu vzduchem se paže vytahuje z ramene. Nohy v kolenou jsou voně natažené nebo mírně pokrčené. Míč je odbíjen nejčastěji hřbetem ruky nebo dlaní. Druhá paže je v okamžiku odbití míče pokrčena a směřuje dlaní k zemi. Po odbití dosahuje hráč rukama do písku, přičemž paže se pokrčují, aby brzdily pohyb vpřed. Hráč se po dopadu ihned vrací do střehu, aby mohl pokračovat ve hře.

Odbití jednoruč spodem v pádu

Hráč stojí ve středním nebo nízkém střehu. Před odbitím snižuje své postavení tak aby se dostal jednou rukou pod míč. K odbití míče dochází těsně před dopadem hráče na zem nebo současně s ním. Paže je vytažena stranou a míč zasahuje nejčastěji špetkou někdy palcovou stranou ruky nebo předloktím. Při pádu se nejprve dotýká země zadní strana lýtky a stehna a pak až hýžd'ové svaly, přičemž se natáčí trup zády k zemi a hráč dosedá těsně za nohu. Potom následuje převalení na záda. Hráč se opět musí co nejdříve dostat zpět do střehového postoje.

Obr. 13 – vybírání v pádu



Taktika vybírání

- sledovat a vnímat soupeře (pohyb těla a hlavně paže)
- sledovat trajektorii letícího míče
- zaujmutí výhodného postavení (výchozí postavení v zadní části hřiště), hráč stojí ve vzdálenosti 5 – 6 m
- rozhoduje se pro obranu v prostoru hřiště podle dohodnuté signalizace s blokařem nebo podle znalosti soupeře

2.4.7 Vykrývání

V beachvolejbalu je vykrývání herní činnost bez míče a vyžaduje dobrou techniku zpracování míče, zkušenost, odhad a rychlost reakce. Významně se podílí na psychické podpoře smečáře.

Nejčastější možnosti vykrytí jsou:

- po dobrém příjmu podání a následné nahrávce na smeč
- po příjmu podání daleko od sítě nebo chyceném míči jako nahrávce z vlastního pole

2.5 Rozdíly pravidel beachvolejbalu a šestkového volejbalu

- Hřiště o rozměrech 8 x 16 m je tvořeno pouze obrysovými čarami (umístěnými uvnitř rozměru kurtu) položenými na písku (není střední čára) širokými 5-8 cm v barvě ostře kontrastní s barvou písku. Minimální vrstva písku je 40 cm. Rozměr kurtu (s volnými zónami) je 26 x 18 m (MR, mezinárodní turnaje) a 24 x 14 m (turnaje typu B).
- Družstvo tvoří dva hráči. Během jednoho turnaje respektive zápasu nemohou být vystřídáni. Každé družstvo má kapitána, jež je zaznamenán v zápise o utkání.
- Všechny zápasy se hrají na dva vítězné sety bez ztrát do 21 bodů. V případě nerozhodného stavu se hraje set třetí do 15-ti bodů. Vždy musí být konečný rozdíl minimálně dvou bodů a není limitován.
- Strany se střídají po dosažení v součtu sedmi bodů a jejich násobků v prvních dvou setech a pěti bodů a jejich násobků ve třetím setu. Při střídání stran není povolen žádný oddech.
- Přestávka mezi sety je 1 minuta.
- Před zahájením každého zápasu probíhá losování, při kterém si vítěz losu volí z možností: strana, servis nebo příjem. Před zahájením druhého setu se nelosuje, ale právo výběru z uvedených tří možností má poražený z losování před prvním setem. Před případným třetím setem je nový los.
- Každá dvojice má pouze jediný normální oddechový čas v průběhu každého setu v trvání 30 vteřin. V prvním a druhém setu je jeden technický oddechový čas v trvání 30 vteřin vždy při třetí změně stran, tj. kdy součet dosažených bodů oběma družstvy je 21.
- Dresy : šortky a trička stejného stylu a barvy, reklama může být různá.(FIVB turnaje požadují čísla a jména hráčů na šortkách).
- Hráči musí hrát bosí (výjimku – ponožky nebo boty povoluje první rozhodčí)
- Koučování družstva v průběhu utkání je zakázáno!
- Každé družstvo má možnost tří úderů, přičemž blok je považován za úder.
- Na podání se hráči pravidelně střídají a každý hráč má pouze 1 pokus (5 vteřin od pokynu rozhodčího). Při podání nesmí podávající hráč přešlápnout ani podšlápnout koncovou čáru. Za pořadí na podání si zodpovídají sami hráči nikoliv rozhodčí – chyba (po provedeném podání) v pořadí je trestána ztrátou roze hry tj. bodem.. Při podání se míč může dotknout sítě. Za podání se považuje po signalizaci rozhodčího i nadhození a upuštění míče bez dotyku hráče. Podání se nesmí blokovat.

- Rozhodčí může dát pokyn k provedení podání tehdy, jestliže jsou přijímající hráči připraveni. Nejdéle však 12s po skončení předchozí akce.
- Spoluhráč podávajícího musí stát na takovém místě, aby svým postavením nebránil ve výhledu přijímajícím hráčům. V případě, že svým postavením ve výhledu brání, může přijímající hráč při zvednutí ruce (signál pro rozhodčího) požádat clonícího hráče o změnu jeho postavení. Takto požádaný hráč musí své postavení změnit. Nastane-li žádost přijímajícího hráče v průběhu pokusu o podání, podání se opakuje (nesmí se však toho zneužívat - rozhodčí trestá napomenutím respektive ztrátou bodu – sankce za zdržování).
- Příjem podání, pokud je brán prsty, musí být čistý.
- Útočný úder musí být zahrán nataženými nebo pokrčenými prsty (kobra) nebo být udeřen dlaní. Útočící hráč nesmí použít tzv. ulívky.
- Útok hraný obouruč vrchem (prsty) smí být poslán do pole soupeře pouze ve směru kolmém na osu ramen útočícího hráče. Může být odehrát i ve výskoku. Povoleno je i odbítí míče přes hlavu útočícího hráče, ale také za předpokladu, že dráha letu je kolmá na osu ramen. Chyba nastává v momentě, kdy míč přejde celým svým objemem svislou rovinu sítě nebo se dotkne bloku. Jde-li nahrávka neúmyslně přes síť mimo kolmici, nebo míč z toho směru odfoukne vítr, není to považováno za chybu
- Při smeči, při níž je míč odehrán tvrdým úderem, může bránící družstvo použít ke zpracování dvojdoteky a nečistá odbítí. Tečuje-li smeč síť nebo se dotkne bloku, musí být následující úder zahrán čistě, nejedná-li se o reflexivní zákrok. Jestliže je útok zahrán tak, že míč je drajvován nebo je lobován, musí být následující úder čistý.
- Blok je považován za první úder. Po bloku je tedy možno hrát pouze dvakrát. Hráč, který blokoval může však po akci u sítě zahrát ještě jeden úder.
- Hráč při odehrání míče může překročit pomyslnou čáru pod sítí, nesmí však při tom překážet ve hře soupeři. Chybou je, pokud míč celým objemem překročí pomyslnou čáru pod sítí. Překročení této čáry za účelem zjištění otisku míče po dopadu na zem je považováno za porušení pravidel a míč je automaticky připsán druhé straně bez ohledu na to, zda dopadl do hřiště nebo mimo něj.
- Při dopadu míče k postranní nebo koncové čáře rozhoduje o tom, jestli je míč dobrý nebo v autu, dotek čáry. Dojde-li k posunutí čáry během akce, čára se nejprve narovná a teprve podle otisku míče se určí, jedná-li se o dobrý míč nebo aut.
- Mírné potažení míče při nahrávce je povoleno.

- Při přerušení hry se může hráč očistit na hřišti od písku, pokud však potřebuje opustit hřiště (použít ručníku), musí požádat rozhodčího.
- Je povoleno přetlačování míče nad sítí. Rozhodčí v žádném případě nenařizuje nový míč. Mužstvo, na jehož straně míč zůstane ve hře má právo na další tři odbití. Letí-li takový míč „mimo“, je to chyba družstva na opačné straně.
- Každá rozehra končí zapískáním rozhodčího (chyba při hře „dvoják“ nebo tažený míč, aut, dotek sítě, dotek protihráče v jeho prostoru při jeho útoku,.....). Pokud se dvou nebo více chyb dopustí oba soupeři současně (např. dotek sítě), jedná se o oboustrannou chybu a rozehra se opakuje.
- Podání se provádí jednou rukou. Příjem, nahrávka a útok musí být čisté, ale může být provedeno kteroukoliv částí těla (nesmí se jednat o dvojdotek nebo tažený míč).
- V případě, že se hráč(ka) dotkne v průběhu roze hry sítě vlasy, nesmí to být považováno za chybu.
- Rozhodčí po odpískání chyby ukáže na mužstvo jež bude podávat, podstatu chyby eventuelně chybujícího hráče.
- Druhý rozhodčí rozhoduje, píská a signalizuje : dotek hráče se sítí a s anténkou na své straně hřiště, překážení ve hře v důsledku proniknutí do soupeřova pole a prostoru pod sítí, míč, který přeletěl svislou rovinu sítě mimo prostor přeletu nebo se dotkl anténky na jeho straně hřiště, dotek míče s předmětem mimo hrací plochu.
- Rozhodčí může hráči udělit tresty za nevhodné chování : napomenutí, ztráta bodu (možno v průběhu setu opakovat např. za opakované zdržování při neoprávněném požadování oddechového času), respektive vyloučit (opakované hrubé a urážlivé chování) nebo diskvalifikovat (urážlivé nebo agresivní chování).
- Míče : objem 67 +/- 1cm, váha 260 až 280 g, tlak 171 až 221 mbar nebo hPa (0,175 až 0,225 kg/cm²).
- O způsobilosti hřiště a míčů rozhoduje rozhodčí.
- Výška sítě : muži a junioři - 2,43 m, ženy a juniorky – 2,24 m, 14 - 16 let – 2,24 m, 12 – 14 let - 2,12 m, do 12 let – 2,00 m.
- Anténky : 1,80 m, tl. 10 mm. 80 cm nad sítí s bílo červeným šrafováním, umístěny vně kurtu.
- Sít' je 8 - 9,50 m dlouhá a 1,0 m (+/- 3 cm) široká, když je pověšená a napnutá, umístěna svisle nad osou ve středu hřiště. Je vyrobena z čtvercových ok o straně až 10 cm. Na ocích sítě mohou být barevně zvýraznění sponzoři.

- Sloupky, na kterých je upevněna síť, musí být vysoké 2,55 m, pokud možno nastavitelné. Musí být upevněny k zemi ve vzdálenosti 0,7 - 1,0 m od každé postranní čáry po ochranné obložení sloupků. Upevnění sloupků k zemi pomocí ocelových lan je zakázáno. Na sloupcích musí být odstraněna všechna nebezpečná a překážející zařízení. Sloupky musí být obaleny polstrováním.

3 Metodika práce

3.1 Metody získávání dat

Pro zpracování výsledků diplomové práce jsme použili metodu kvalitativně-interpretativní analýzy a to analýzu dokumentů. Z dostupné české a zahraniční literatury jsme vybrali a analyzovali cvičení na herní činnosti jednotlivce. Typickým znakem této metody je intenzivní, osobní zpracování dokumentu, které se hodnotí a interpretuje. Cvičení jsme vybírali jak z literatury, která se týká přímo beachvolejbalu, ale i šestkového volejbalu. Jednotlivá cvičení jsme rozdělili podle herních činností jednotlivce a seřadili do metodických řad od nejjednodušších po složitá.

Další metodu, kterou jsme použili patří mezi kvalitativní metody a je jím strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami s vybranými trenéry beachvolejbalu. Tento druh rozhovoru sestává z řady pečlivě formulovaných otázek, na které jednotliví dotazovaní trenéři odpovídají, minimalizuje se efekt tazatele a dáváme větší volnost v odpovědích.

3.2 Postup práce

Z české a zahraniční literatury jsme vybrali cvičení, která se týkají nácviku herních činností jednotlivce. Vybrali jsme taková cvičení, která jsou vhodná pro začátečníky. Jednotlivá cvičení jsme rozdělili podle herních činností jednotlivce a seřadili je od nejjednodušších po složitější.

Oslovili jsme trenéry beachvolejbalu, kteří se zabývají tréninkem mládeže a s nimi jsme si domluvili rozhovor. Pro svou práci jsme si vybrali trenéry Michala Palinka, Milana Džavoronoka a Miroslava Horáčka. Otázky rozhovoru se týkaly vybraných cvičení a jejich nácviku. Otázky rozhovoru jsme přizpůsobovali podle odpovědí trenérů. Získané informace od trenérů jsme využili pro úpravu cvičení, která jsme uvedli v této práci.

Otázky, které byly kladeny při rozhovoru:

- 1) Je výběr cvičení vhodný pro nácvik herních činností jednotlivce?
- 2) Jsou některá cvičení, která využíváte při svém tréninku?
- 3) Využíváte k nácviku určitého zjednodušení jako např. sníženou síť, jiný druh míče (lehčí míč, tenisový míček)?
- 4) Jak začínáte s nácvikem pádů při vybírání?
- 5) Je pro nácvik u začátečníků začínat rovnou na písku nebo raději na pevném povrchu?
- 6) Pro nácvik jednotlivých herních činností jednotlivce využíváte metodiky šestkového volejbalu?

4 Grafické značení



hráč



blokující hráč



hráč s míčem



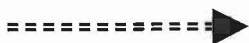
trenér



let míče (odbití, lob, podání)



pohyb hráče



smečovaný míč

5 Praktická část

Trénink beachvolejbalu zahrnuje všechny součásti sportovního tréninku (návík, herní trénink, kondiční trénink a regenerace) jako ve volejbalu šestkovém. Jednotlivá období sportovní přípravy jsou však odlišná podle toho jaký je hrací kalendář. Beachvolejbal má oproti šestkovému volejbalu svá specifika (Vlach, 1997).

U začátečníků, kterých se tato diplomová práce týká, zařazujeme před nácvikem herních činností jednotlivce cvičení pro seznámení a pohyb v písku. Jedná se o nižší rovnovážný střehový postoj, který slouží pro rychlou reakci na vzniklou situaci. Při výskoku používáme odraz z přední části chodidel.

Trénink je zaměřen pro maximální počet hráčů 8. Věková kategorie pro kterou jsou cvičení zaměřena je 12 – 15 let. U náviku herních činností jednotlivce využíváme ze začátku návík v neměnných podmínkách a na pevném povrchu (tělocvična, venkovní hřiště) a poté přecházíme na písčité povrch.

Na začátečnické úrovni pro kterou jsou tato cvičení vybírána, převažují průpravná cvičení a průpravné hry. S postupným růstem výkonnosti zařazujeme častěji herní cvičení.

Cvičení jsou řazena nejprve na pohyb v písku a seznámení s písčitém povrchem. Poté následují průpravná cvičení na odbití obouruč vrchem a spodem. Další cvičení jsou zaměřena právě na různé druhy odbití. Za těmito cvičeními následují cvičení na herní činnosti jednotlivce jak jdou za sebou: podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, blokování, vybírání.

5.1 Cvičení pro pohyb v písku

Pro rychlé přesuny je potřeba se umět v písku pohybovat. Pohyb vychází ze středního nebo nízkého střehového postavení stejně jako v šestkovém volejbalu a těžiště směřuje dopředu. Pro trénink začátečníků využíváme nejrozličnější honičky a soutěže.

- Cv. 1 Honička v písku na jedné polovině hřiště s míčem. Míč má ten kdo má „babu“ a předává ji dotekem. Další varianty – bez míče, „baba“ se předává dotykem od kolene dolů, na záda.
- Cv. 2 Pohyb do čtverce podle ukazování trenéra (vpravo, vlevo, vpřed, vzad) – krátké rychlé pohyby, střední volejbalový střeh, důraz dáváme na to, aby hmotnost těla byla vepředu na přední části chodidel
- Cv.3 Štafetové závody, v družstvu 3 – 4 hráči.
- slalom mezi míči, 6 míčů, slalom, dotek sítě a zpět, předání štafety
 - přebíhání míčů v řadě, štafeta, 8 míčů v řadě
 - přeskokování míče snožmo (6 míčů v řadě), odraz z přední části chodidel
 - přeskokování míče po levé, po pravé noze (6 míčů v řadě)
- Cv.4 Přeskakování čáry ohraničující hřiště snožmo ze strany na stranu. Dvojice, jeden přidržuje zvednutou lajnu, druhý ji přeskakuje 10x, poté se vystřídají.
- Cv.5 Přeskakování čáry ze strany na stranu, trenér (hráč) lajnu zvedne do výšky (různá výška podle věku a výkonnosti hráčů).
- přeskokování lajny snožmo popředu, trenér (hráč) zvedá lajnu do různé výšky
- Cv.6 Dvojice (jeden uprostřed hřiště, druhý pod sítí – stojí čelem k sobě), hráč pod sítí hází míč spodním obloukem až na koncovou čáru, druhý reaguje, vybíhá a chytá míč na čáře
- Cv.7 hráč stojí u sítě čelem k ní, druhý hází míč spodním obloukem, hráč u sítě odstupuje bokem a míč chytá
- Cv.8 jeden hráč stojí s míčem pod sítí, druhý sedí (leží na břiše apod.) na koncové čáře, hráč nahazuje míč cca 3-4 m druhý se ho snaží chytit

5.2 Způsoby odbíjení míče

Stejně jako u nácviku odbíjení u šestkového volejbalu postupujeme i v beachvolejbalu. Začínáme házením a chytáním míče, postupně chytání do volejbalového košíčku. Dbáme na to, že u šestkového volejbalu odbíjíme míč nad čelem, ale u beachvolejbalu jej odbíjíme před hlavou a maximálně do výše brady.

Cv.9 Hráč má míč, hází a chytá míč – „míčová školka“ - po vyhození např. tleskne, otočí se, dřep, klek, leh, sed, pád apod.

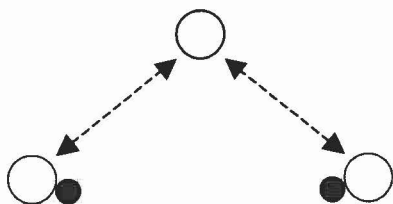
Cv.10 Dvojice – házení s míčem (pravá, levá, obě vrchem), po odhození dřep, klek, sed apod.

Cv.11 Trojice – házení s míčem (pravá, levá, obě vrchem) s přebíháním v písku

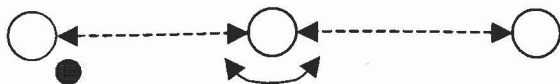
Cv.12 Dvojice – házení a chytání do volejbalového košíčku, po odhodu (obrat, dřep, klik, pád, výskok)

Cv.13 Dvojice – hráč hází míč do stran, druhý po přesunu míč chytá do volejbalového košíčku. Míč je nadhazován spodem a vyšším obloukem.

Cv.14 Trojice – házení a chytání s obratem o 90°. Hráči stojí do trojúhelníku, chytí míč do volejbalového košíčku a hází zpět stejnému hráči, obrat, chytá a hází míč od druhého spoluhráče.



Cv.15 Trojice – házení a chytání do volejbalového košíčku, prostřední obrat o 180°



Cv.16 Dvojice – chytání nadhozeného míče ve výskoku. Hráč nadhazuje vysoké míče spodem, druhý je chytá ve výskoku.

Cv.17 průpravná hra – přehazovaná (3 – 4 hráči na jedné straně), platí stejná pravidla jako ve volejbale, tři dotyky, míč chytáme a házíme obouruč vrchem, podání házíme spodem.

Cv.18 Dvojice, jeden hráč nadhazuje míč a druhý odbíjí obouruč vrchem

- dvojice, jeden hráč nadhazuje míč a druhý odbíjí obouruč spodem
- ty samá cvičení ale ve trojicích s přebíháním

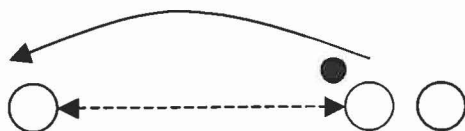
Cv.19 Dvojice, jeden hráč nahazuje míč, druhý hráč, který stojí ve vzdálenosti 2m od hráče vybíhá a odbíjí míč obouruč spodem přes hlavu

Přerušované odbíjení míče

Nejdříve začínáme s meziodbitím nad sebe. S nácvikem můžeme začínat na pevném povrchu než přejdeme na písek. Hráči si tak lépe osvojí techniku odbíjení.

Cv.20 Odbíjení obouruč vrchem s meziodbitím nad sebe - ve dvojicích

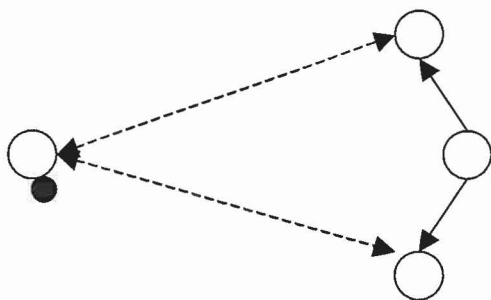
- o ve trojicích s přebíháním



Cv.21 Odbíjení obouruč vrchem přes síť. Dvojice stojí proti sobě přes síť ve vzdálenosti cca 2m od sítě, postupně můžeme vzdálenost zvětšovat.

Cv.22 Odbití obouruč spodem – jeden hráč nahazuje míč spodem menším obloukem, druhý odbíjí bagrem.

Cv.23 Odbití obouruč spodem – jeden hráč nahazuje míč do stran (vlevo, vpravo), odbíjení po přesunu. Nejprve se snažíme, aby hráč odbíjel míč v ose těla, tzn. dostal se k míči nohama.



Cv.24 Odbití obouruč spodem po nahazování míče mimo osu těla, míče postupně házíme do různé výšky, střídáme házení vpravo, vlevo.

Nepřerušované odbíjení míče

Cv.25 Odbití obouruč vrchem – ve dvojici

- ve trojici s přebíháním

Můžeme hrát formou soutěže, která dvojice (trojice) bude mít nejvíce odbití. Odbíjet mohou hráči také přes síť.

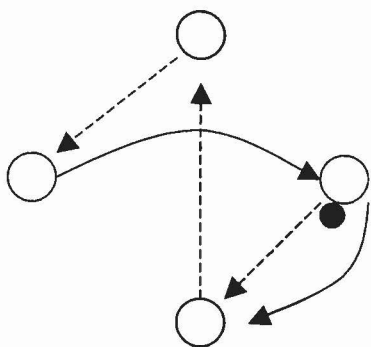
Cv.26 Odbití obouruč vrchem – střídání krátká, dlouhá. Jeden hráč odbíjí s meziodbitím nad sebe a střídá krátkou a dlouhou. Druhý hráč po přesunu odbíjí obouruč vrchem zpět.

Cv.27 Odbíjení obouruč spodem a vrchem ve dvojici.

- odbíjení obouruč spodem a vrchem přes síť

Opět může být formou soutěže o co nejvíce odbití.

Cv.28 Dvojice hráčů stojí v zástupu proti sobě ve vzdálenosti 4 – 5 m; hráč s míčem zahajuje cvičení odbitím obouruč vrchem před sebe, ten rozhoduje kterým směrem (vpravo, vlevo) odbije míč obouruč spodem zpět na hráče, který zahajoval cvičení. Po přemístění tento hráč odbije míč obouruč vrchem zpět, zařadí se do protějšího zástupu a cvičení se opakuje bez přerušování nadhazováním míče.



Cv.29 Průpravná hra - bagrovaná jeden na jednoho na zmenšené hřiště, na jeden dotek. Hraje se na polovinu hřiště 4 x 4 m.

5.3 Podání

S úplnými začátečníky začínáme s nácvikem spodního podání, protože nemají dostatečnou sílu na nácvik podání vrchem. S nácvikem začínáme na kratší vzdálenost.

Průpravná cvičení:

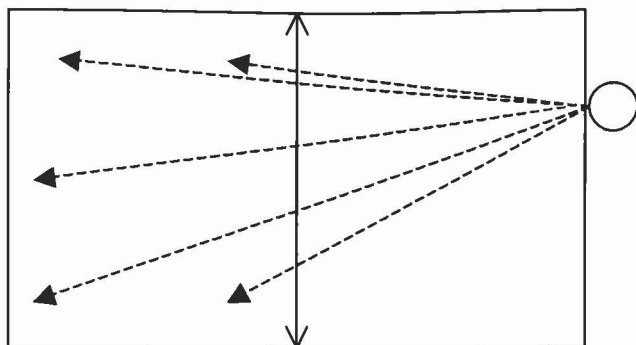
spodní podání

Cv.30 Hráč drží míč v levé ruce u pravého boku, pokrčená kolena a přikládá špetku na míč.

Cv.31 Dvojice proti sobě na širší hřiště, nácvik spodního podání

Cv.32 Dvojice proti sobě přes síť, spodní podání; nejdříve na kratší vzdálenost, postupně ji zvětšujeme

Cv.33 Spodní podání do vymezeného prostoru. Druhý hráč z dvojice si stoupne na místo kam má podávající míč umístiti.



Cv.34 Spodní podání do vymezeného prostoru z různých míst za koncovou čarou

Cv.35 Soutěž: dvě družstva proti sobě; spodní podání do vymezeného prostoru, předem určeného, počítají se body za dobře umístěné podání

vrchní podání

Cv.36 Každý hráč má míč, drží jej v levé ruce nad pravým ramenem a přikládá špetku (pravé paže) na míč.

Cv.37 Každý hráč má míč, nadhazuje míč nad pravé rameno a míč ve výšce chytá; pravá paže je napnutá.

Cv.38 Hráč z vlastního nadhozu odbíjí míč o zem na tvrdém povrchu, do sítě na písku

Cv.39 Dvojice stojí proti sobě přes síť, podání na kratší vzdálenost, postupně zvětšujeme

Cv.40 Podání vrchem do předem určeného místa. Stejně cvičení jako cv.33 – druhý hráč si stoupne do prostoru kam má podávající podání umístit.

Cv.41 Hráč podává a snaží se míč umístit do jiného místa než stojí spoluhráč

Cv.42 Snaha o prudké podání. Hráč se snaží o prudké smečované (tenisové) podání.

5.4 Přihrávka

Cv.43 Každý hráč má svůj míč, nadhazuje si míč nad sebe a snaží se odbítet „kapličkou“ před sebe a znovu chytat.

Cv.44 Dvojice proti sobě na širí hřiště, jeden hráč nadhazuje vysoké míče, druhý odbíjí „kapličkou“.

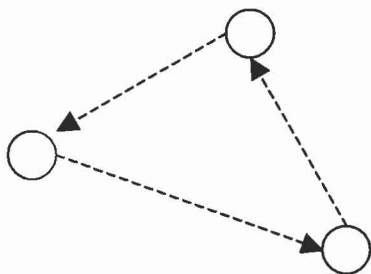
Cv.45 Dvojice, jeden hráč nadhazuje spodem vysoké míče do stran, druhý hráč po přesunu odbíjí „kapličkou“.

Cv.46 Odbíjení pouze „kapličkou“, postupně zvětšujeme vzdálenost mezi hráči. Může být i formou soutěže, kdy vítězí dvojice, která má nejvíce úderů bez spadnutí na zem.

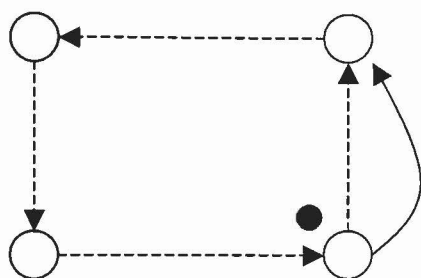
Cv.47 Každý hráč má míč, nadhazuje se míč nad sebe a odbíjí jednoruč vrchem „kobra“ před sebe.

Cv.48 Dvojice, jeden hráč nadhazuje míč, druhý odbíjí jednoruč vrchem „kobra“ zpět, druhý hráč chytá a nahazuje znovu. Poté se vystřídají.

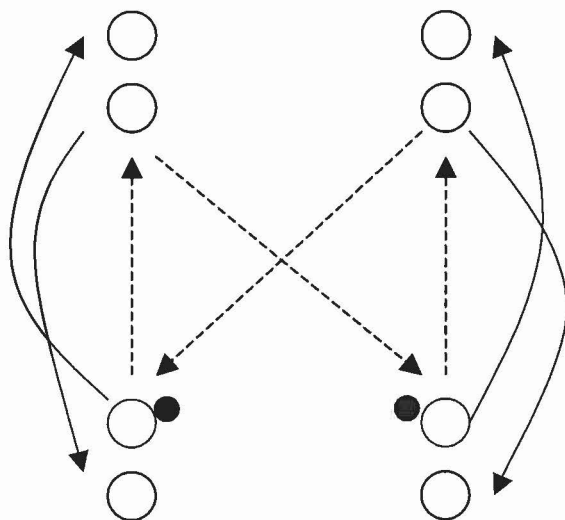
Cv.49 Trojice, první míč nahozený, odbití obouruč spodem. Hráči si odbíjí obouruč spodem, musí se vždy natočit na hráče, kterému bude přihrávat.



Cv.50 Čtveřice, odbití obouruč spodem do čtverce; později i s přebíháním, kam odbíjím, tam běžím. Důležité je, aby se hráč vždy natočil tam kam hraje. Později můžeme toto cvičení využít pro přihrávku mimo osu těla.



Cv.51 Odbíjení se střídáním směru odbití; čtyři zástupy, dva míče, odbíjení se začíná současně; první odbití směřuje na hráče v protějším zástupu, ten odbíjí po diagonále na hráče z vedlejšího zástupu



Cv.52 Dvojice přihrává, trenér nebo ostatní hráči podávají (nejdříve spodní podání, později podání vrchem); hráči přihrává k síti, druhý se přemístí k síti a míč chytá.

Cv.53 Přihrávající dvojice sedí, v okamžiku nadhozu podávajícího hráče se zvedá a přihrává

Cv.54 Přihrávající hráči stojí u sítě, mimo hřiště; v okamžiku nadhozu se přemístí do postavení pro přihrávku a přihrávají.

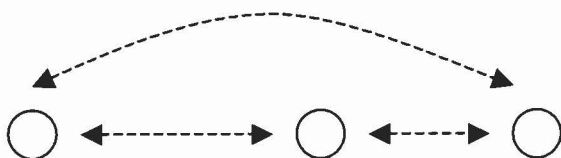
Cv.55 Podávající hráči se snaží podávat před nebo za přihrávající hráče, ti přihrávají kapličkou, odbitím obouruč spodem mimo osu těla, v pádu vpřed, vzad

5.5 Nahrávka

Pro nahrávku musí hráči dobře zvládnout odbití obouruč vrchem a spodem. Pro nácvik použijeme průpravná cvičení ke zdokonalení odbití obouruč vrchem a spodem. Poté budou navazovat herní cvičení určená pro nahrávku na útočný úder.

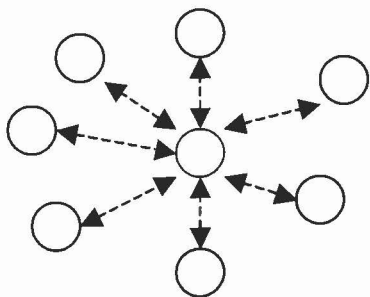
průpravná cvičení

Cv.56 Trojice – odbití obouruč vrchem, prostřední hráč se otáčí o 180°, ze začátku krajní hráči odbíjí s meziodbitím nad sebe.

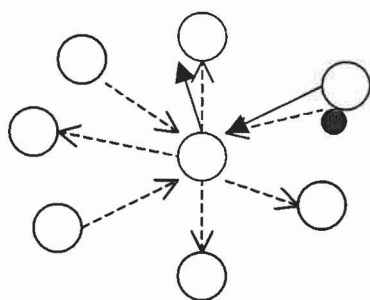


Cv.57 Trojice – odbití obouruč vrchem, prostřední hráč odbíjí za sebe.

Cv.58 Hráči stojí v kruhu, jeden uprostřed, odbití obouruč vrchem vždy na prostředního.



Cv.59 Hráči stojí v kruhu, jeden uprostřed, odbití obouřuč vrchem s přesunem kam odbíjím, tam běžím.



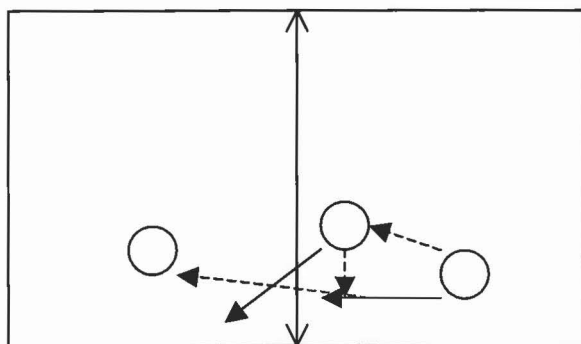
Cv.60 Hráči si mezi sebou odbíjejí dva míče současně s meziodbitím nad sebe, jeden hráč vyšším a druhý nižším obloukem.

Cv.61 Odbíjení obouřuč vrchem od stran, nejdříve střídání vpravo, vlevo, později proměnlivé podmínky a střídání vpravo, vlevo je nepravidelné.

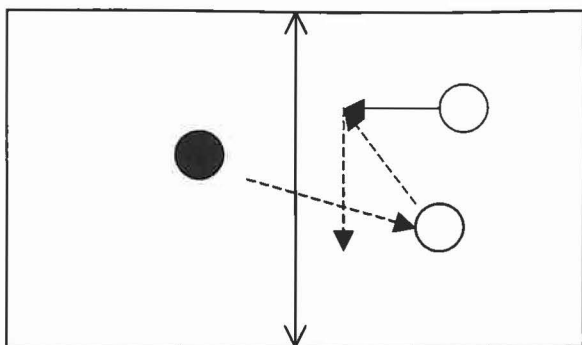
Cv.62 Hráči ve dvojici si odbíjí obouřuč vrchem v sedě, po pár odbití jeden vstane a poté i druhý, pak si opět sedají.

herní cvičení

Cv.63 Trojice jeden hráč stojí pod sítí (nahrává) a podbílá síť a nahrává druhému hráči; hráči odbíjí obouřuč vrchem, kapličkou, kobrou.



Cv.64 Trenér nahazuje míč přes síť, jeden z hráčů přihrává, nepřihrávající hráč nahrává a druhý odbíjí přes síť.



Cv.65 To samé cvičení jako předchozí – přihrávka, nahrávka, útočný úder přes síť; zkoušíme nahrávky:

- obouruč vrchem za sebe
- obouruč spodem bokem
- obouruč spodem za sebe

Cv.66 Trenér nahazuje dlouhý míč, přihrávající přihrává (obouruč spodem mimo osu těla nebo kapličkou), nahrávka ze středu hřiště po špatné přihrávce.

5.6 Útočný úder

Nácvik útočného úderu začínáme na pevné zemi, ne na písku. Při nácviku využíváme analyticko-syntetické metody, tedy nacvičujeme tuto činnost nejprve po částech. Začínáme nácvikem fáze úderu. Hráči se učí správně udeřit držený, později nadhozený míč. Poté zařazujeme nácvik rozběhu a odrazu ve volném prostoru bez míče. Po zvládnutí těchto činností přidáváme výskok a rozběh a odraz. Nejprve provádíme nácvik na pevném povrchu, později se hráči mohou přesunout na písek.

Cv.67 Každý hráč má míč a na rovném ne písčitém povrchu odbíjí míč jednou rukou (špetkou) o zem.

Cv.68 Hráč udeří míčem o zem tak, aby ten po odrazu stoupal vertikálně vzhůru, a v odpovídající výšce odbíjí míč proti stěně.

Cv.69 Po zvládnutí předchozího cvičení, hráč provádí to samé, míč se snaží odbít z výskoku z místa

Cv.70 Hráč trénuje rozběh a odraz na rovném povrchu a poté i v písku. Nejprve ve volném prostoru a potom rozběh a odraz k síti.

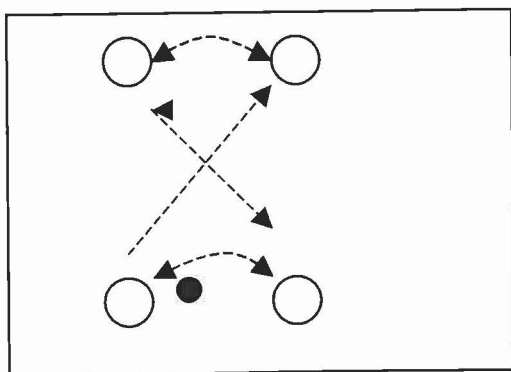
Cv.71 Dvojice, po vlastním nadhozu hráč lobuje na druhého, ten míč chytá nebo přihrává nad sebe.

Cv.72 Dvojice, první hráč lobuje na druhého, ten bagrem nebo kapličkou zpracuje nad sebe a lobuje zpět.

Cv.73 Dvojice, hráči lobuje přes síť, hráč na druhé straně si přihraje nad sebe a lobuje zpět přes síť. Vzdálenost hráčů od sítě je cca 4m.

Cv.74 Trojice – hráči se pravidelně střídají – lob, nahrávka, vybírání, lob.

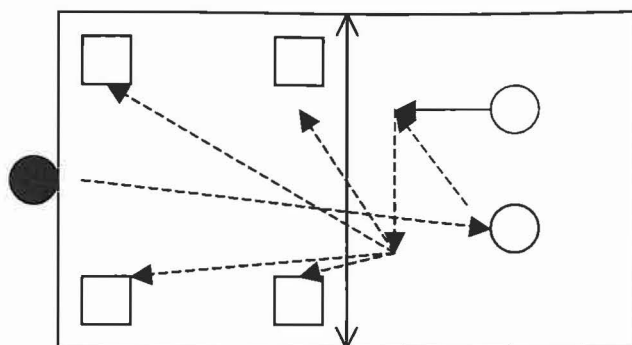
Cv.75 Čtveřice (2 a 2 proti sobě) – lob, vybírání, nahrávka, lob ve dvojici a na druhou dvojici



Cv.76 Trenér nahazuje (podává spodem) míč – přihrávka, nahrávka, lob (smeč); hráči mají určeno, kam má míč směřovat

- krátká lajna
- dlouhá lajna

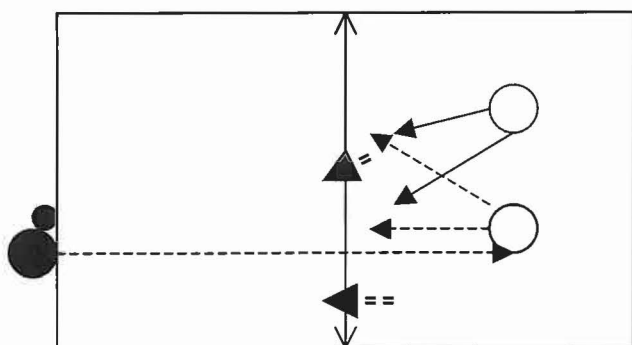
- krátká diagonála
- dlouhá diagonála



Cv.77 Trenér nahazuje míč přes síť – dvojice na druhé straně přihrávka, nahrávka, útočný úder přes blokujícího hráče.

Cv.78 Trenér nahazuje míč přes síť – dvojice na druhé straně přihrávka, nahrávka, útočný úder, trenér se přemístí tak kam hráč míč zahrát nemá, spoluhráč hlásí směr útoku

Cv.79 Trenér nahazuje míč nebo později podává, dvojice na druhé straně si přihraje, podle přihrávky útočí středem sítě (zóna III) nebo z hlavního kúlu (zóna IV)



5.7 Blok

Blok trénujeme na nižší síť, aby hráči mohli blok „procítit“ – paže přes síť. Trenér provede ukázkou jednotlivých částí bloku – postoj u sítě, odraz z místa, přikročení k síti, ruce nad sítí, pohyb.

Cv.80 Hráč stojí u sítě a provádí výskok na blok. Odraz provádí z podřepu a pomáhá si švihovou prací pokrčených paží.

Cv.81 Hráči stojí u sítě proti sobě; výskok na blok, snaha tlesknout dlaněmi o sebe, pohyb vychází z podřepu. Důraz na švihovou práci pokrčených paží.

Cv.82 Dvojice proti sobě u sítě; hráč drží míč, z podřepu (dřepu) výskok na blok a hází míč přes síť, druhý sebere míč a provádí to samé.

Cv.83 Dvojice proti u sítě proti sobě, jeden má míč, výskok na blok, předávají si míč nad sítí. Ze začátku používáme pro nácvik gymnastický overball, který není plně nafouknutý.

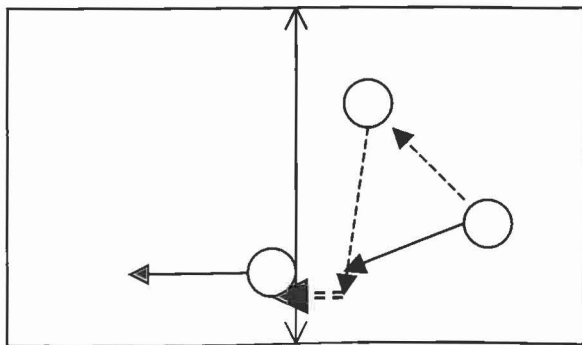
Cv.84 Dvojice proti sobě, jeden u sítě, druhý nahazuje spodem míč; hráč u sítě blokuje nahozený míč.

Cv.85 Dvojice proti sobě, jeden u sítě blokuje, druhý z vlastního nadhozu smečuje a snaží se zasáhnout blokujícího hráče.

Cv.86 Hráč u sítě blokuje, dvojice přihraje si nahozený míč od trenéra, nahrávka, útočný úder; hráči útočí vždy jedním směrem, který je předem daný (lajna, diagonála).

Cv.87 Hráč blokuje míč, smečar po nahrávce si vybírá směr kam bude smečovat.

Cv.88 Hráči na jedné straně si rozehrají míč a útočí po lajně přes blok, na druhé straně je jeden hráč, který se snaží míč zablokovat nebo po špatné nahrávce odstupuje od sítě a snaží se míč vybrat.



5.8 Vybírání

Náccik pádů

Pády nejlépe učíme z kleku – dvojice si odbíjí obouruč vrchem. Jeden hráč klečí. Při pádu doprava, opřeme se o levou ruku, pravou nohu vykopáváme do strany a pravou rukou odbíjíme míč.

Cv.89 Dvojice si odbíjí míč, jeden hráč klečí. Stojící hráč odbíjí do stran a klečící hráč v pádu míč odbíjí a zpět se vrací do kleku.

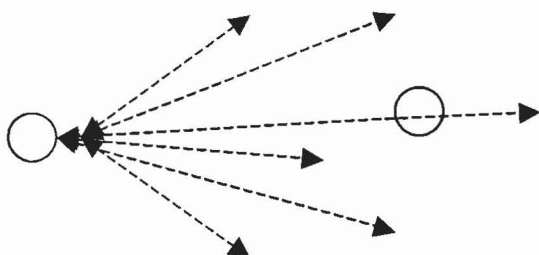
Cv.90 Hráči stojí v prostoru hřiště v nízkém střehu; na písknutí trenéra a ukázání směru paží, hráči provádí pád tím směrem.

Cv.91 Dvojice, jeden nadhazuje míč před sebe, druhý se snaží odbít v pádu vpřed.

Cv.92 Dvojice, jeden hráč nadhazuje míč do stran, druhý se snaží odbít v pádu stranou, nejdříve střídáme pády vpravo a vlevo pravidelně, později je nadhazování do stran nepravidelné.

Cv.93 Dvojice, jeden hráč nadhazuje míč do různých směrů, druhý se snaží odbít v pádu (vzad, vpřed, stranou)

Cv.94 Trenér nahazuje míče za sebou, hráč se je snaží odbít zpět, v pádu nebo se míče snaží jen dotknout.,10 míčů. U začátečníků vždy počkáme až se hráč vrátí zpět do výchozího postavení – volejbalového střehu.



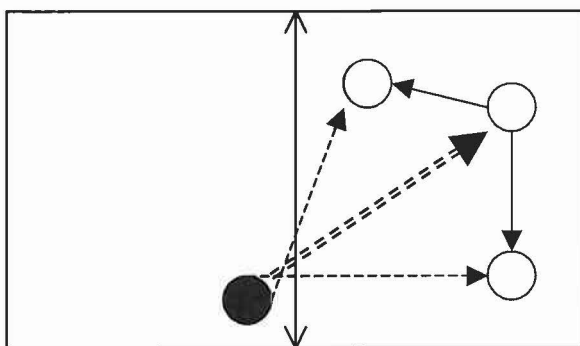
Cv.95 Dvojice, jeden odbíjí míče do stran, krátké, dlouhé, druhý se je snaží vybrat nebo alespoň se míče dotknout.

Cv.96 Dvojice, lob na druhého, přihrávka kapličkou nad sebe, lob zpět.

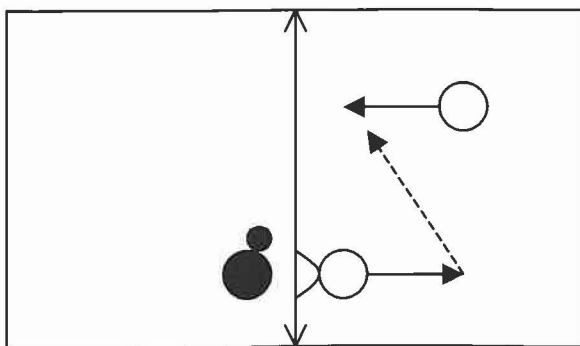
Cv.97 Dvojice, jeden smečuje na druhého (i vedle něj), druhý se snaží vybírat, míče jsou smečované od pasu nahoru.

Cv.98 Dvojice, jeden smečuje na druhého, míče jsou od pasu dolů, druhý se snaží vybírat.

Cv.99 Trenér stojí na vyvýšeném místě na síti (lavička) v zóně II a útočí přes síť na hráče (stojí v zóně I) přímo na něj, krátký lob po diagonále a dlouhý lob po lajně; poté trenér útočí ze zóny IV a hráč brání ze zóny V.

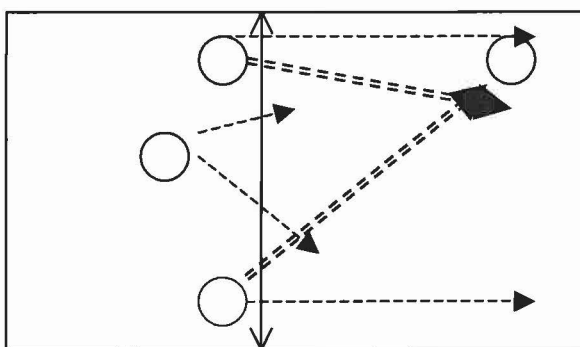


Cv.100 Trenér stojí na vyvýšeném místě (lavičce) a útočí, hráč u síti naznačí blok a odstupuje do obranného postavení po lajně, míč vybírá a přihrává svému spoluhráči, který vbíhá k síti.

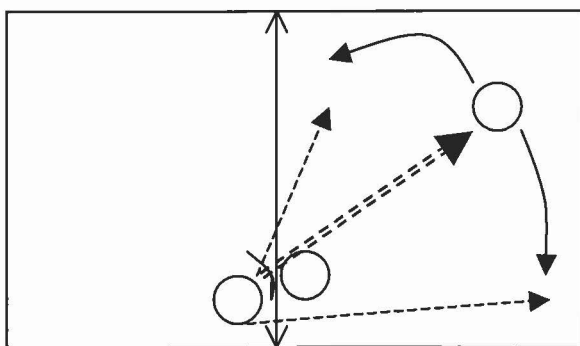


Cv.101 Tři hráči stojí u sítě na vyvýšeném místě s míčem, hráč stojí v zóně I a vybírá postupně šest dražvovaných míčů:

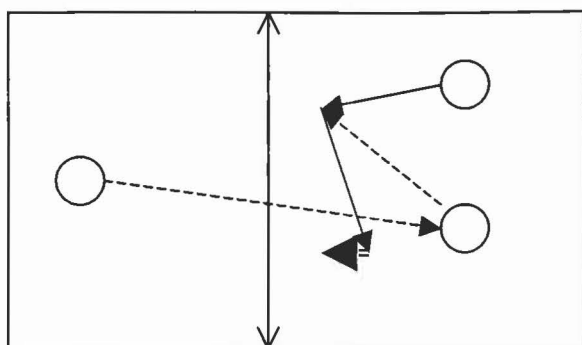
1. dlouhá lajna
2. krátká diagonála,
3. dlouhá lajna na druhé straně,
4. krátká diagonála,
5. dlouhá lajna,
6. dlouhá diagonála



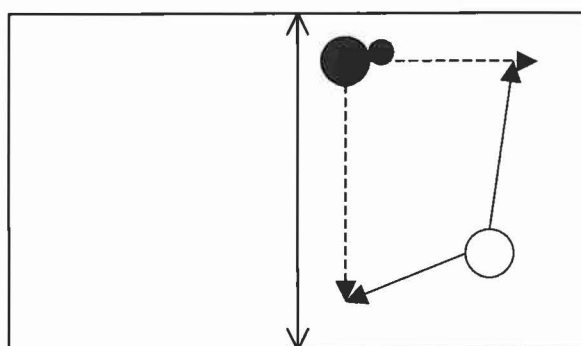
Cv.102 Trenér stojí na vyvýšeném místě, jeden hráč skáče na blok, druhý bránící hráč stojí na dlouhé diagonále a snaží se vybírat nebo se alespoň dotknout míče.



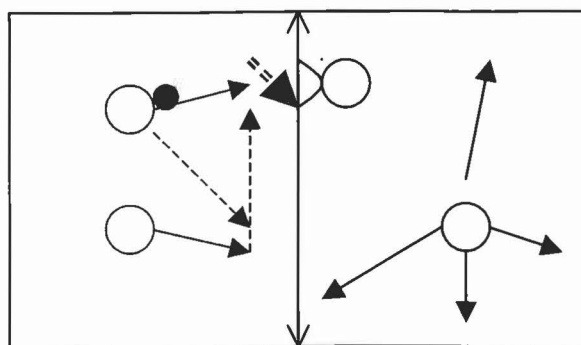
Cv.103 Hráč lobuje ze zadní poloviny hřiště, dvojice na druhé straně přihrává, nahrává a následně útočí z 3 – 4 m od sítě; hráč který zahajoval cvičení se snaží míč vybrat.



Cv.104 Trenér stojí v zóně II a lobuje míče do zóny I a IV, hráč se snaží míče vybírat nebo alespoň se ho dotknout.



Cv.105 Hráči na jedné polovině hřiště si rozehrají míč a útočí přes blok, hráč se snaží blokovat po lajně, druhý hráč se snaží smečovaný míč vybrat nebo se alespoň dotknout



průpravné hry

Cv.106 Hra jeden proti jednomu na polovinu hřiště (rozděleno podélně), každý hráč má tři doteky. Hraje se podle pravidel beachvolejbalu.

Cv.107 Hra ve větším počtu hráčů – 4 proti 4 nebo 3 proti 3; vždy platí pravidla beachvolejbalu.

Cv.108 Hra dva proti dvěma, bod ale můžeme získat pouze na přijímající straně. Dvojice, která podává a uhraje míč, přesouvá se na přijímající polovinu a má možnost získat bod. Pokud podávající dvojice míč neuhraje, odchází ze hřiště a podává další dvojice. Vyhrává ta dvojice, která dosáhne určeného počtu bodů.

Cv.109 Na prostředního – průpravná hra pro zlepšení způsobů odbíjení. Dvojice hráčů si v určené vzdálenosti (cca 6m) odbíjí. Prostřední hráč, který se pohybuje mezi nimi, se snaží míč chytit nebo alespoň tečovat. Poté nastává výměna prostředního hráče.

6 Diskuse

V diplomové práci uvádíme 109 cvičení zaměřených na herní činnosti jednotlivce. Cvičení byla čerpána z literatury jak pro šestkový volejbal a byla upravována pro potřeby beachvolejbalu, tak i příruček určených přímo pro beachvolejbal.

Tato práce je zaměřena na začátečnickou úroveň, pro hráče kteří s beachvolejbalem začínají. Věková kategorie pro kterou jsme cvičení vybírali je 12 – 13let. Cvičení jsme rozdělili do jednotlivých částí podle herních činností jednotlivce: podání přihrávka, nahrávka, útočný úder, blokování, vybírání. Pro každou herní činnost jednotlivce je seřazeno od nejjednodušších pro složitější 8 – 10 cvičení. Před tato cvičení jsme zařadili ještě cvičení na pohyb v písčitém povrchu, která jsou převážně prezentována soutěživou formou a dále jsme zařadili cvičení na nácvik způsobu odbíjení obouruč vrchem a spodem. Začínáme nejrozličnějším házením a chytáním míče, různými přesuny a činnostmi mezi jednotlivými odhody a přecházíme k odbíjení s meziodbitím nad sebe a bez meziodbití. S nácvikem začínáme nejdříve na pevném povrchu a poté přecházíme na pískový kurt. Užíváme převážně průpravných cvičení pro danou herní činnost jednotlivce a jednoduchých herních cvičení.

Cvičení zaměřená na podání jsou rozdělena na podání spodní a vrchní. Začínáme s nácvikem spodního podání, protože hráči nemají dostatečnou sílu pro podání vrchem. Podání (spodní i vrchní) učíme na kratší vzdálenost a ze začátku i na nižší síť. Postupně vzdálenost a výšku sítě zvětšujeme.

Cvičení týkající se přihrávky vychází z odbití obouruč spodem. K tomu jsme ještě přiřadili přihrávku tzv. kapličkou a kobrou. Využíváme nácvik ne dvojicích, trojicích i zástupech s přebíháním. Odbití obouruč spodem učíme jak v ose těla, tak i mimo osu. Snažíme se, aby hráči se pod míč dostali nohama a odbíjeli míče v ose těla. Prudká podání a útočné údery, které letí přímo na tělo odbíjí mimo osu těla.

Nahrávku musí v beachvolejbale zvládnout každý hráč, protože zde není specializovaná funkce nahrávače a měl by ji zvládnout jak odbitím obouruč vrchem, tak i odbitím obouruč spodem. I když ve vrcholovém beachvolejbale se nahrávka obouruč vrchem prakticky nepoužívá pro její přísné posuzování. Cvičení jsou zaměřená na oba způsoby odbití a hráč by měl zvládnout nahrávku před sebe, bokem a za sebe.

Nácvik útočného úderu jsou rozdělena do jednotlivých částí – úder do míče, výskok, rozběh a odraz bez míče, útočný úder na pevném povrchu a nakonec přechod na písek. Pro tuto věkovou kategorii začneme s nácvikem lobu a drajvu. Míče, které jsou nahrány blízko k síti, odbíjíme kobrou, případně labutí. Ze začátku můžeme pro nácvik využít i tenisový míček nebo zavěšený míč. Nácvik útočného úderu v beachvolejbalu je velice podobný jako v šestkovém volejbalu. Dáváme důraz na dynamický rozběh a švihovou práci paží vzad.

Blok začínáme učit na nižší síti, aby se hráči naučili správnou techniku blokování s přesahem paží. Cvičení, která jsme v této práci zařadili, začínají prostým výskokem na blok bez míče ve dvojici a později přecházejí k nadhazovaným a lobovaným míčům. Opět dbáme na odraz z podřepu a švihovou práci skrčených paží. K nácviku můžeme využít jak tenisové míčky na gymnastické overbally.

Cvičením na vybírání předchází nácvik pádů. V beachvolejbalu na písku nemůžeme využít skluz jako v šestkovém volejbale. Při pádu vpřed hráči skáčí vpřed a pád tlumí jednou paží, míč odehrávají ve vzduchu. Pád stranou je velice dobré učit z kleku, kdy míč odehráváme pravou rukou, levou se opíráme o písek a levou nohu vykopáváme do strany. Opačný postup je při pádu doleva.

Pro vybírání jsme zařadili taková cvičení, kde míče jsou nadhazovány nebo drajvovány a hráč se je snaží doběhnout, vybrat, vybrat v pádu nebo alespoň dotknout. Tato cvičení kladou důraz na rychlé přesuny v písku. Jedná se o začátečnickou úroveň, proto vždy počkáme až se hráč vrátí do výchozího postavení – volejbalového střehu. Snahou také je, aby se hráči snažili míče odbíjet v ose těla.

Za základ nácviku můžeme považovat způsoby odbíjení. Odbití obouruč vrchem a spodem musí každý hráč zvládnout. Až potom můžeme přejít k nácviku jednotlivých herních činností jednotlivce. Trénink začátečníků je dlouhodobá záležitost, proto je potřeba se k některým cvičením vracet než budeme v dalším nácviku pokračovat.

7 Závěr

Beachvolejbal je velice mladý olympijský sport a svou podstatou je podobný, ale i zároveň odlišný od šestkového volejbalu. Některé dovednosti, technika i taktika jsou pro oba sporty společné, ale existují mezi nimi rozdíly. Z pravidel vyplývají i některé zvláštní druhy techniky herních činností jednotlivce.

V České republice se beachvolejbal úspěšně rozvíjí, získává velkou popularitu a hlavně i více aktivních hráčů. Na mezinárodním poli naši hráči a hráčky získali spoustu úspěchů. Abychom i nadále mohli konkurovat zahraničním párům, vyvstává otázka profesionálních párů. Zatím stále beachvolejbal hrají tzv. „obojživelníci“, hráči kteří se přes zimu věnují šestkovému volejbalu a přes léto beachvolejbalu. S tím také souvisí vytvoření uceleného systému vzdělávání trenérů a metodiky beachvolejbalu.

Tato práce vznikla s cílem vytvořit metodiku pro nácvik herních činností jednotlivce pro začínající hráče beachvolejbalu. Tento cíl se nám podařilo splnit a tato práce může jedním ze základů pro vytvoření metodiky beachvolejbalu, která chybí.

Plánů je spousta, teď záleží jak se nám jejich realizace podaří. Zatím je to stále běh na dlouhou trať, proto je důležité někde začít.

8 Literatura

BUCHTEL, J. a kol. autorů: *Teorie a didaktika volejbalu*, Praha, Karolinum, 2005.

DOVALIL, J. a kolektiv: *Výkon a trénink ve sportu*, Praha, Olympia, 2002.

DŽAVORONOK, M.: *Plážový volejbal*, Diplomová práce, UK FTVS, Praha, 2000.

EJEM, M.: *Průpravná a herní cvičení*, Praha, Olympia, 1988.

HANZELKA, R.: *Průpravné a herní cvičení ve volejbalu*, Ústí nad Orlicí, Oftis, 2006.

HENDL, J.: *Úvod do kvalitativního výzkumu*, Praha, Karolinum, 1997.

HŮBLOVÁ, I.: *Výběr cílených speciálních cvičení pro nácvik herních činností ve volejbalu*, Diplomová práce UK FTVS, Praha, 2003.

CHOUTKA, M., DOVALIL, J.: *Sportovní trénink*, Praha, Olympia, 1991.

KAPLAN, O., DŽAVORONOK, M.: *Plážový volejbal*, Praha, Grada Publishing, 2001.

RYCHNOVSKÁ, O.: *Hodnocení úspěšnosti útočného úderu v plážovém volejbale a porovnání kategorie juniorek a žen v této činnosti*, Diplomová práce, UK FTVS, Praha, 2003.

TŮMA, M., TKADLEC, J.: *Hry s míčem pro děti*, Praha, Grada Publishing, 2004.

VELENSKÝ, M.: *Průpravné hry*, Praha, Karolinum, 2005.

VLACH, J.: *Hrajeme plážový volejbal*, Ústí nad Labem, 1997.

VLACH, J.: *Trénujeme plážový volejbal*, Ústí nad Labem, 1998.

Časopisy:

Volleyball Magazin č. 5, 6, 8/ 2003

Volleyball Magazin č. 5, 6/02004

Volleyball Magazin č. 5, 8/ 2005